อนุสรณ์งานพระราชทานเพลิงศพ
คุณแม่ฟองสมุทร สายหมื่นแก้ว ตช. รจพ.



อนุสรณ์งานพระราชทานเพลิงศพ คุณแม่ฟองสมุทร สายหมื่นแก้ว ตช. รจพ.



(แบบ ก.)

หมายรับสั่งที่ ๑๗๕๑๖ **สำนักพระราชวัง**

๑๗ มิถุนายน ๒๕๔๕

นางฟองสมุทร สายหมื่นแก้ว ต.ช.,ต.ม. อายุ ๗๕ ปี ข้าราชการบำนาญ สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ กราบถวายบังคมลาถึงแก่กรรมด้วยโรคติดเชื้อในกระแสโลหิต ณ โรงพยาบาลตำรวจ กรุงเทพมหานคร เมื่อวันศุกร์ที่ ๑๔ มิถุนายน ๒๕๔๕ เวลา ๑๐.๑๔ น.

วันเสาร์ที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๔๕ เวลา ๑๗.๓๐ น. ขอรับพระราชทานน้ำหลวงอาบศพ พร้อมด้วยเครื่องเกียรติยศประกอบศพ ณ ศาลา ๓ วัดมกุฏกษัตริยาราม เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร

ทรงพระกรุณาโปรดเกล้า ฯ พระราชทานหีบก้านแย่งประกอบศพ.

ประภาพรรณ/พิมพ์/ ดน /ทาน.

วัน	หน้าที่ พนักงานพระราชพิธี
	นำหมายเรียน เจ้าภาพศพ นางฟองสมุทร สายหมื่นแก้ว เพื่อทราบ เครื่องประกอบเกียรติยศที่พระราชทานมานี้ และเจ้าพนักงานผู้มาปฏิบัติ เจ้าภาพไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอย่างใดทั้งสิ้น.

ทั้งนี้ให้จัดการตามหน้าที่และกำหนดวันตามรับสั่งอย่าให้ขาดเหลือ ถ้าสงสัยก็ให้ถามผู้รับรับสั่งโดยหน้าที่ราชการ

ผู้รับรับสั่ง

(แบบ ก.)

หมายรับสั่งที่ ๑๓๖๑๗ **สำนักพระราชวัง**

๑๗ มิถุนายน ๒๕๔๕

พระราชทานเพลิงศพ นางฟองสมุทร สายหมื่นแก้ว ต.ช.,ต.ม. ข้าราชการบำนาญ สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ ณ เมรุวัดมกุฎกษัตริยาราม เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร

วันพฤหัสบดีที่ ๒๐ มิถุนายน ๒๕๔๕ เวลา ๑๕.๐๐ น. เชิญหีบศพเวียนเมรุ แล้วเชิญขึ้นตั้งบนจิตกาธาน

เวลา ๑๗.๐๐ น. พระราชทานเพลิง.

ประภาพรรณ/พิมพ์/ /ทาน.

วัน	หน้าที่
	พนักงานพระราชพิธี
	นำหมายเรียน เจ้าภาพศพ นางฟองสมุทร สายหมื่นแก้ว เพื่อทราบ
	เครื่องประกอบเกียรติยศที่พระราชทานมานี้ และเจ้าพนักงานผู้มาปฏิบัติ เจ้าภาพไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอย่างใดทั้งสิ้น.

ทั้งนี้ให้จัดการตามหน้าที่และกำหนดวันตามรับสั่งอย่าให้ขาดเหลือ ถ้าสงสัยก็ให้ถามผู้รับรับสั่งโดยหน้าที่ราชการ

ผู้รับรับสั่ง

สำนึกพระมหากรุณาธิคุณ

นางฟองสมุทร สายหมื่นแก้ว ได้ถึงแก่กรรมด้วยโรคภาวะติดเชื้อในกระแสโลหิต ในวันศุกร์ที่ ๑๔ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕ เวลา ๑๐.๑๔ น. ณ โรงพยาบาลตำรวจ กรุงเทพมหานคร

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานน้ำหลวงอาบศพ พร้อมด้วยเครื่องเกียรติยศประกอบศพ ณ ศาลา ๓ วัดมกุฏ-กษัตริยาราม เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานหีบก้านแย่ง ประกอบศพ เมื่อวันเสาร์ที่ ๑๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕ และทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานเพลิงศพ ในวันพฤหัสบดีที่ ๒๐ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕ ณ เมรุวัดมกุฏกษัตริยาราม เวลา ๑๗.๐๐ น.

พระมหากรุณาธิคุณของล้นเกล้าล้นกระหม่อมครั้งนี้ นับเป็นเกียรติอันสูงสุดแก่ นางฟองสมุทร สายหมื่นแก้ว ผู้ล่วงลับไปแล้ว หากว่า นางฟองสมุทร สายหมื่นแก้ว จะสามารถหยั่งทราบด้วยญาณวิถีใดใด ได้แล้ว ก็จะเกิดปีติโสมนัสซาบซึ้ง สำนึกในพระมหากรุณาธิคุณเป็นล้นพ้นอย่างหาที่สุดมิได้ และจะเป็นสิริสวัสดิ์พิพัฒนมงคลแก่วงศ์ตระกูลสายหมื่นแก้ว สืบไป

ครอบครัวสายหมื่นแก้ว และญาติมิตร รู้สึกสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณที่ทรงโปรดพระราชทานครั้งนี้อย่างหาที่สุดมิได้ ขอพระราชทานถวายพระพรให้มีพระชนมายุยั่งยืนยาวนาน ทรงพระเกษมสำราญสถิตมั่นเพื่อเป็นมิ่งขวัญของปวงชนสืบไป

ขอพระราชทานถวายพระพร
ข้าพระพุทธเจ้า
ครอบครัวสายหมื่นแก้ว


2002/ 6/15

งานสวดพระอภิธรรม
คุณแม่ฟองสมุทร สายหมื่นแก้ว ตช. รจพ.








NIGHT BOAT
KLOMPENMAKERIJ
RATTERMAN






2002/ 6/15








เพื่อน...ดาราวิทยาลัย...
2002/ 6/15


2002/ 6/15





ประวัติ
คุณแม่ฟองสมุทร สายหมื่นแก้ว (ตช. รจพ.)

ชาติภูมิ

บิดา-มารดา ชื่อ พ่ออุ๊ยเมา-แม่อุ๊ยแว่น พรหมกันธา

เกิดที่บ้านป่าป้อง อ.ดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่ ตรงกับวันที่ 19 สิงหาคม พ.ศ. 2469

มีพี่น้องรวม 3 คน คือ

1. นางฟองสมุทร สายหมื่นแก้ว
2. นายศรีต่วน พรหมกันธา
3. นางจันทร์หอม พวงแก้ว

ชีวิตครอบครัว สมรสกับอาจารย์บุญผาย สายหมื่นแก้ว มีบุตรธิดา 2 คน คือ

1. ร.ศ. วราภรณ์ รักวิจัย (ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง รองผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิต มศว. ประสานมิตร) สมรสกับ ร.ศ. ชัยพันธุ์ รักวิจัย มีบุตรชาย 2 คน คือ นายวีรพันธุ์ รักวิจัย และนาย ชัยพร รักวิจัย

2. นางศิริพร เสนะสุทธิพันธ์ สมรสกับ นายแพทย์วสันต์ เสนะสุทธิพันธ์ มีบุตรชาย 3 คน คือ นายสุทธิพันธุ์ นายสุทธิพงศ์ และนายสุทธิพล เสนะสุทธิพันธ์

ชีวิตราชการ

พ.ศ. 2485 อายุ 16 ปี เข้ารับราชการครูโรงเรียนบ้านป่างิ้ว อ.ดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่

พ.ศ. 2529 เกษียณอายุราชการในขณะที่ดำรงตำแหน่งครูใหญ่โรงเรียนบ้านดอกแดง อ.ดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่

เครื่องราชอิสริยาภรณ์ที่ได้รับพระราชทาน

1. เหรียญจักรพรรดิมาลา
2. ตริตาภรณ์ช้างเผือก
3. ตริตาภรณ์มงกุฎไทย

ถึงแก่กรรมด้วยโรคภาวะติดเชื้อในกระแสโลหิต ณ โรงพยาบาลตำรวจ กรุงเทพมหานคร เมื่อวันที่ 14 มิถุนายน พ.ศ. 2545 เวลาประมาณ 10.14 น. ศิริอายุรวม 76 ปี



สมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ฯ สยามินทราธิราช บรมนาถบพิตร พระมหากษัตริย์แห่งประเทศไทย ผู้เป็นประธานของเครื่องราชอิสริยาภรณ์อันเป็นที่เชิดชูยิ่งช้างเผือก

ขอประกาศแก่ท่านทั้งหลายทั้งปวง ผู้ซึ่งจะได้พบประกาศนียบัตรนี้ให้ทราบว่า

นางฟองสมุทร สายหมื่นแก้ว

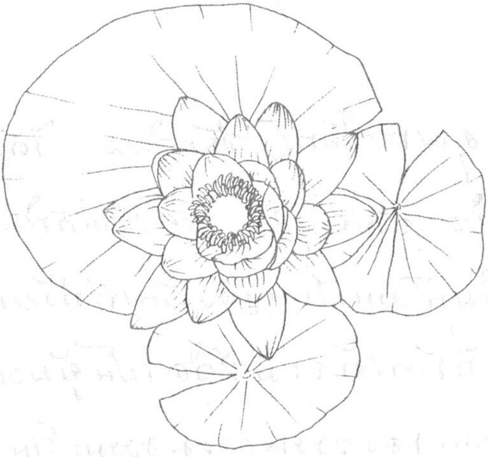
สมควรจะรับเครื่องราชอิสริยาภรณ์นี้ได้ จึ่งทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์ช้างเผือก ชั้นที่ ๓ ชื่อ ตริตาภรณ์ เป็นเกียรติยศสืบไป ขอให้มีความเจริญสุขสวัสดิ์ทุกประการเทอญ

พระราชทานตั้งแต่วันที่ ๕ ธันวาคม พุทธศักราช ๒๕๒๙ เป็นปีที่ ๔๑ ในรัชกาลปัจจุบัน

ผู้รับสนองพระบรมราชโองการ

พลเอก

นายกรัฐมนตรี



ก่อนหยุด...หยุดก่อน!

รัญจวน อินทรกำแหง

คำอนุโมทนา

เมื่อ คุณพรจันทร์ จันทวิมล ได้แจ้งให้ทราบว่า คุณประกิจ วัฒนภูกิจ แห่งสำนักพิมพ์ต้นอ้อ ปรารถนาจะพิมพ์งานเขียนของข้าพเจ้าทั้งหมด คือ งานเขียนก่อนที่ข้าพเจ้าจะมีชีวิตเป็นผู้บวช และงานเขียนในลักษณะของวรรณกรรมธรรมะในช่วงชีวิตของการปฏิบัติธรรม ซึ่งงานเขียนเหล่านี้ไม่อาจหาได้ในวงการหนังสือขณะนี้ เพื่อสนองความต้องการของผู้ที่ยังสนใจติดตาม.

ข้าพเจ้าจึงรับทราบด้วยความปีติอิ่มดีและด้วยความเต็มใจ ที่งานเขียนซึ่งเขียนจากหัวใจ และความรู้สึกของผู้หญิงปฏิบัติธรรมคนหนึ่ง ยังจะได้มีโอกาสแผ่ขยายความรัก ความสงบเย็น และความชุ่มชื่นเบิกบานสู่ท่านผู้อ่าน และเพื่อนผู้ร่วมทุกข์ ร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย ทั้งปวง.

ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณ และขออนุโมทนาเป็นอย่างยิ่ง ต่อศรัทธา และความมีน้ำใจ ที่เอื้อเฟื้อในพระธรรม และความปรารถนาดีต่อข้าพเจ้า ของคุณพรจันทร์ จันทวิมล และ คุณประกิจ รัตนหนุกิจ

ด้วยอานิสงส์แห่งความเป็นผู้เอื้อเฟื้อในพระธรรม ด้วยศรัทธาที่จริงใจ จงได้เป็นปัจจัยให้คุณพรจันทร์ จันทวิมล และ คุณประกิจ รัตนหนุกิจ จงมีแต่ความสุขเกษมผ่องใส.

ขอท่านผู้อ่านทุกท่าน จงได้ประสบแต่ความชุ่มชื่น สว่าง เย็น อันเป็นสิ่งทำให้บังเกิดความสุขสงบภายใน จงทุกขณะ.

รัญจวน อินทรกำแหง

๒๘ มี.ค. ๓๘.

คำนำสำนักพิมพ์

ศาสตราจารย์ อุบาสิกา คุณรัญจวน อินทรกำแหง ได้จำแนกแจกธรรมในเรื่อง **"ก่อนหยุด...หยุดก่อน!"** ที่ว่าด้วยการหยุดเบียดเบียนตัวเองและหยุดเบียดเบียนผู้อื่นไว้ในหนังสือเล่มนี้

อ่านแล้วจะทำให้ท่านรู้จักใคร่ครวญ รู้พินิจพิเคราะห์ รู้ว่าจะปฏิบัติตนและจะวางจิตอย่างไรจึงจะมีความสุขสงบที่แท้จริง

บริษัท ต้นอ้อ แกรมมี่ จำกัด ขอกราบขอบพระคุณท่านศาสตราจารย์ อุบาสิกา คุณรัญจวน อินทรกำแหง ที่ให้ความไว้วางใจมอบลิขสิทธิ์หนังสือทั้งหมดให้จัดพิมพ์เผยแผ่ธรรม และขอขอบคุณอาจารย์พรจันทร์ จันทวิมล คุณดิสสกร กุนธร รวมทั้งทุกท่านที่มีส่วนในการสร้างสรรค์หนังสือสู่สายตาผู้อ่านตามปณิธานที่หวังไว้ในที่สุด

บริษัท ต้นอ้อ แกรมมี่ จำกัด

คำนำ
ในการพิมพ์ครั้ง ๔

- ชีวิตที่เหน็ดเหนื่อยอ่อนล้า เพราะไม่เคยรู้จักกับ "การหยุด"
- การหยุดที่สำคัญที่สุด คือ การหยุดที่ "ข้างใน"
- "ข้างใน" อยู่ที่ไหน?...เป็นสิ่งที่มองเห็นไม่ได้ด้วยตาเนื้อ แต่เป็นสิ่งที่รู้สึกได้
- รู้สึกได้ สัมผัสได้ ด้วยสิ่งที่เรียกว่า "ใจ"
- ความเหน็ดเนื่อยอ่อนล้าจนชีวิตเปลี้ย ก็เกิดที่ "ใจ" ที่ข้างในนี้เอง
- ดังนั้น หากปรารถนาชีวิตที่สดชื่นผ่องใส ต้องรู้จัก "หยุด"
- **หยุด** ที่ข้างใน
- หยุดอะไร?
- หยุด "ความคิด"
- ความคิดที่ฟุ้งซ่าน เลื่อนลอย กระจัดกระจาย ไร้สาระ
- เป็นความคิดที่บั่นทอน ทำลายพลังของชีวิต
- มันร้ายกาจถึงขนาดที่สามารถทำให้ชีวิตตกอยู่ในความมืด ที่ล้อมรอบห่อหุ้มด้วยความรู้สึกที่สิ้นหวัง สิ้นอาลัยในชีวิต

- นี้คือสภาวะของการตกจมอยู่ในกองไฟที่จะเผาไหม้ให้ทุรนทุราย อย่างทารุณ

ขออวยพรแด่ท่านผู้อ่านทุกท่าน จงได้มีพลังที่เข้มแข็งแกร่งกล้า สามารถ "หยุดข้างใน" ให้ได้ทุกขณะ เพื่อความมีชีวิตที่สดชื่นผ่องใส อิ่มเอิบเบิกบานได้สมความปรารถนา

รัญจวน อินทรกำแหง

๒๕ เม.ย. ๓๙

คำนำ
ในการพิมพ์ครั้งที่หนึ่ง

ก่อนหยุด...หยุดก่อน ! เป็นธรรมบรรยายในวันเข้าพรรษา ณ สวน-อุศมมูลนิธิ เมื่อวันที่ ๑๙ กรกฎาคม ๒๕๓๕

ผู้มาร่วมฟังธรรมบรรยายในวันนั้น มีทั้งผู้เยาว์และผู้ใหญ่จึงได้พยายามที่จะให้การบรรยายนั้นไม่ยากเกินไป และก็ไม่ง่ายจนเกินไป ด้วยการใช้ถ้อยคำที่สื่อสารให้เข้าใจได้โดยง่าย

ใจความของธรรมบรรยายครั้งนี้ เพื่อชักชวนให้ผู้ฟังได้ใคร่ครวญคิดถึง “วันเข้าพรรษา” ว่าควรมีความหมายแก่ชีวิตเพียงระยะเวลาเพียงสามเดือนเท่านั้นหรือ? หรือควรมีความหมายถึง "การเข้าพรรษา" ทุกเวลานาทีของชีวิต? เพื่อให้ชีวิตนี้ได้พ้นจากการถูกเบียดเบียน เป็นผู้ที่สามารถมีชีวิตเย็นและเป็นประโยชน์ ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

แม่ชีดังฤดี จันทรประภา ได้เสนอให้ใช้ชื่อหนังสือเล่มน้อยนี้ว่า

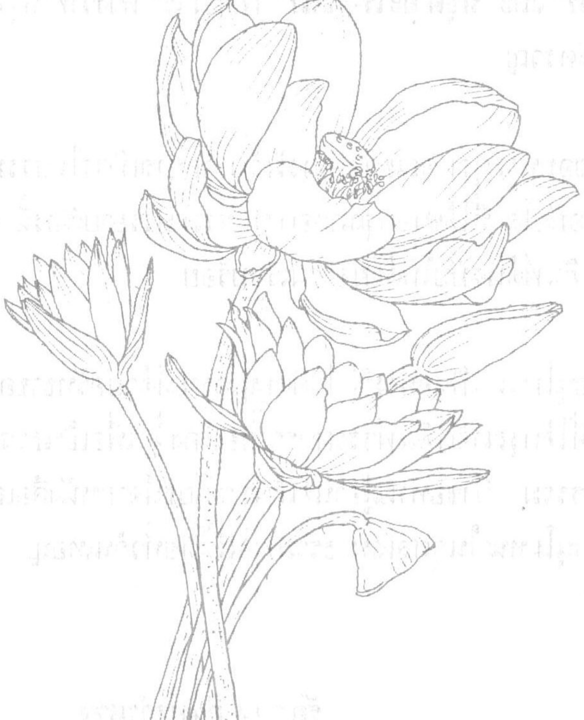
"ก่อนหยุด...หยุดก่อน !" ซึ่งข้าพเจ้าเห็นว่าเป็นชื่อที่เป็นปริศนาว่า **"ก่อนหยุด-อะไร?"** และ **"หยุด-อะไร-ก่อน?"** เพื่ออะไร? หวังว่าท่านผู้อ่านคงจะได้ลองใคร่ครวญ

ขอขอบพระคุณ คุณชลอ เก่งรังวัด กัลยาณมิตรในธรรมและคุณกรรณิกา อภัยโส ที่ได้ช่วยกรุณาถอดเทปธรรมบรรยายเรื่องนี้ ตลอดจนได้ช่วยจัดพิมพ์ต้นฉบับให้ด้วยความเรียบร้อย

ขออนุโมทนาเป็นอย่างยิ่ง ในจิตอนุเคราะห์ด้วยศรัทธาของคุณปรุง สมิตะสิริ ที่ได้กรุณาจัดพิมพ์ธรรมบรรยายเรื่องนี้ เพื่อเป็นธรรมทานแก่ผู้สนใจในธรรม จึงขอท่านผู้อ่านที่เห็นประโยชน์จากหนังสือเล่มน้อยนี้ จงได้ร่วมอนุโมทนาในกุศลแห่ง ธรรมทานนี้โดยทั่วกันเทอญ

รัญจวน อินทรกำแหง

๑ กรกฎาคม ๒๕๓๖





ก่อนหยุด...หยุดก่อน!

หัวข้อที่จะสนทนาธรรมกันในวันนี้ คือเรื่องของวันเข้าพรรษา วันเข้าพรรษาคืออะไร? เมื่อดิฉันมาใคร่ครวญดูก็ตอบตัวเองว่า **วันเข้าพรรษา คือวันเริ่มต้นของการหยุดการเบียดเบียน** ทำไมจึงพูดเช่นนั้น?

ถ้าเรานึกถึงในสมัยพุทธกาล องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ทรงขอร้องให้บรรดาพระภิกษุทั้งหลาย อยู่จำวัด ณ สถานที่แห่งใดแห่งหนึ่งเป็นเวลา ๓ เดือน ก็เพราะได้ทรงเห็นว่า การที่พระภิกษุสงฆ์จะจาริกไปตามที่ต่าง ๆ เหมือนดังที่ได้เคยกระทำมานั้น เป็นการเบียดเบียนบรรดาชาวไร่ชาวนา เกษตรกรทั้งหลาย เพราะเวลาที่ท่านเดินไปอาจจะไปเหยียบ

ย่ำลงบนพืชไร่ ดังนั้น องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเห็นว่าเป็นการเบียดเบียนแม้โดยไม่เจตนา จึงได้ทรงมีรับสั่งว่า ตลอดเวลา ๓ เดือนนี้ให้พระภิกษุอยู่ในวัด เพราะเป็นฤดูของการเพาะปลูกเก็บเกี่ยว หลังจากนั้นก็ออกจาริกได้

ในการที่ให้พระภิกษุสงฆ์เหล่านั้นอยู่ในสถานที่แห่งเดียวได้ทรงแนะนำว่า ควรจะได้อยู่เพื่อฝึกฝนอบรมจิต เพื่อให้จิตนั้นหยุดการเบียดเบียนจิตเอง ดังนั้น ดิฉันจึงสรุปว่า **วันเข้าพรรษาเป็นวันเริ่มต้นของการหยุดการเบียดเบียน และการเบียดเบียนในที่นี้ หมายถึง การเบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น**

เรามักจะไม่ค่อยได้คิดว่า การเบียดเบียนนี้รวมไปถึงการเบียดเบียนตนเองด้วย คนส่วนมากคิดแต่เพียงว่า การเบียดเบียนผู้อื่นด้วยวาจาบ้างด้วยการกระทำบ้าง จึงเป็นการเบียดเบียน แต่น้อยคนเหลือเกินที่จะมาคิดว่า ที่เรากระทำอยู่ทุกวันนี้ หรือทุกขณะจิตนี้ เราเบียดเบียนใจเราเองให้เป็นทุกข์ ให้เศร้าหมองขมขื่น เจ็บปวดกระวนกระวาย ระส่ำระสายซัดส่ายอยู่ตลอดเวลา เป็นการเบียดเบียนตัวเองมากยิ่งกว่าเบียดเบียนคนอื่น หรือถูกคนอื่นเบียดเบียน

ถ้าท่านผู้ใดได้มองเห็นหรือเข้าใจในเรื่องนี้ ก็ควรจะลองใคร่ครวญดูว่า ในชีวิตที่ผ่านมาเราได้ใช้ชีวิตนี้เบียดเบียนตัวเองมากน้อยเพียงใด ที่

เราเคยคิดว่าเราถูกผู้นั้นผู้นี้เบียดเบียนจริงหรือ? หรือเกิดขึ้นเพราะเราเบียดเบียนตัวเอง การเบียดเบียนผู้อื่นนั้นเห็นได้ง่าย ทางวาจา เช่น การพูดจากระทบกระแทก เสียดสี หรือบางทีก็แกล้งพูดยกยอ โดยมิได้มีความจริงใจอยู่ในความรู้สึกนั้นเลย ทางกาย เช่น การกระทำนานาประการที่จะทำให้เราเจ็บปวดทางกายบ้าง ทางใจบ้างอยู่เป็นนิจ

การเบียดเบียนผู้อื่นมักจะเริ่มต้นด้วยการเพ่งโทษ พอเกิดอะไรขึ้นกับใจ สิ่งที่เป็นคำพูดตามมาก็คือ "เอ๊ะ! ทำไม?" ทำไมเขาต้องทำอย่างนั้น? ทำไมเขาต้องทำอย่างนี้? ทำไมเขาไม่ยุติธรรมกับเรา? ทำไมถึงต้องเป็นเรา? มีแต่ "ทำไม?" แล้วต้องเป็นผู้อื่นคิด ผู้อื่นทำ ผู้อื่นพูด แล้วก็นำความหม่นหมองไม่สบายใจมาสู่เรา

ดิฉันอยากจะบอกว่า คำว่า "เอ๊ะ! ทำไม?" นี่คือการเพ่งโทษผู้อื่น บางท่านก็อาจจะสงสัยว่าเพ่งโทษอย่างไร? ก็ฉันเป็นฝ่ายถูก ฉันพูดถูก ฉันทำถูก ฉันเสียสละ ฉันช่วยเหลือผู้อื่น แล้วจะว่าฉันเพ่งโทษผู้อื่นได้อย่างไร? การที่เราบอกว่า "ฉันถูก" นั่นคือการเพ่งโทษผู้อื่น เพราะเมื่อฉันถูกคนอื่นก็ผิด เขาจะผิดจริงหรือไม่ แต่การเพ่งโทษเกิดขึ้นแล้ว และโทษที่เกิดขึ้นไม่ได้ไปลงที่คนอื่น แต่ลงที่ตัวเรา ซึ่งเป็นผู้ที่คิดว่า "ฉันถูก" นั่นเอง เพราะในขณะที่เราคิดว่าเราถูก จิตใจเป็นอย่างไร? สบาย เย็น โปร่งไหม? หรือขณะนั้นใจผิดปกติด้วยความโกรธ หงุดหงิดขัดเคือง กระวนกระวาย ระส่ำระสาย ที่ทำไมเขาไม่เห็นว่าฉันถูก? ทำไมเขาไม่เห็นอย่าง

ที่ฉันเห็น นี่คือการเพ่งโทษผู้อื่นว่าเขาผิด แล้วใครเป็นทุกข์? ฉันคนถูก คนดี คนเก่ง ใช่ไหม? คือคนทุกข์ ส่วนคนที่เราว่าเขาผิด เขาไม่รู้สึกอะไร เขาก็เย็น เขาก็สบาย นี่คือการเบียดเบียน เบียดเบียนผู้อื่น แล้วผลที่สุด มันก็ย้อนเข้ามาหาตัวเอง

การเพ่งโทษผู้อื่นเกิดขึ้นได้อย่างไร? เกิดจากการที่ไปยึดเอาคำพูด ยึดเอาการกระทำของเขาว่าเป็นจริงเป็นจัง เช่น ถ้าเขาพูดดีก็ชื่นชอบ แต่ถ้า เขาพูดไม่ดีก็ไม่ชอบ โกรธขัดเคือง คือเอาจริงเองจังเสียทุกอย่าง พูดดีก็ดี จริง พูดไม่ดีก็ไม่ดีจริง เคยคิดบ้างหรือไม่ว่า ที่ดีจริงนี่ ดีไปนานเท่าไร? เช่น ที่ลูกพูดเพราะ ๆ กับคุณพ่อคุณแม่ให้ท่านชื่นใจ หรือจะพูดไม่ดีไม่ ถูกใจ ก็ไม่ได้จริงจัง คือมันไม่ได้แน่นอน แต่เราก็มักจะไปถือเอาวาจา ถือ เอาการกระทำของผู้อื่นเป็นจริงเป็นจัง เมื่อยึดถือคำพูดหรือการกระทำเหล่า นั้น มันจึงมีอิทธิพลอย่างยิ่ง ที่จะทำให้ผู้นั้นเกิดความกระทบกระเทือนขึ้น ภายในจิต แล้วก็นำความทุกข์ให้เกิดขึ้นแก่ชีวิต

ทำไมจึงมีการเพ่งโทษผู้อื่น? ก็เพราะเมื่อได้เห็น ได้ยินการกระทำ หรือคำพูดนั้น มันไม่ตรงกับทิฏฐิของเรา

ทิฏฐิคืออะไร? ทิฏฐิคือความคิดเห็น ที่เกิดจากความรู้ ประสบการณ์ หรือความเคยชิน เมื่อทำซ้ำ ๆ มากเข้า ก็สรุปรวมเป็นทิฏฐิว่า ฉันเห็นว่าสิ่งนี้ ถูก สิ่งนี้ใช้ได้ สิ่งนี้ดี แต่อาการที่เขาบอกว่าดี ถูก ใช้ได้ เป็นประโยชน์

มันไม่ตรงกับทิฏฐิความเห็นของเรา ไม่ตรงกับทัศนคติ ประสบการณ์ ความรู้หรืออุดมการณ์ในชีวิตของเราที่ได้วางไว้ ซึ่งการเพ่งโทษผู้อื่น นอกจากจะเป็นเพราะว่ามันไม่ถูกกับทิฏฐิของเราแล้ว ก็เกิดเพราะความขาดสติแห่งตนเอง

สติ คือ ความระลึกรู้ที่ถูกต้องทันเวลา คือรู้ทันว่า สิ่งที่ได้ยิน หรือสิ่งที่ได้เห็นนั้น มันเป็นเพียงสิ่งสักว่ามันไม่เที่ยง มันไม่จริงสักอย่างเดียว มันเป็นสิ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป มันมีเพียงเท่านั้น ไม่ได้จริงจัง แต่สติมาไม่ทัน จึงหลงเพลินไปยึดมั่นเอาจริงเอาจัง แล้วก็เป็นเหตุที่เป็นอิทธิพลทำให้จิตนี้เป็นทุกข์

การเบียดเบียนผู้อื่นนั้น เริ่มต้นจากความเห็นแก่ตัวของผู้นั้นเองที่ยึดว่าทุกอย่างต้องเป็นไปตามใจตน ถ้าหากไม่เป็นอย่างใจ ไม่เหมือนใจตน ก็ยอมรับไม่ได้ นี่คือความเห็นแก่ตัวที่ซ่อนอยู่ในใจของมนุษย์ทุกคน ไม่ว่าคนนั้นจะได้ชื่อว่าเป็นคนดีมากน้อยเท่าใดก็ตาม ความเห็นแก่ตัวก็แทรกอยู่ บางทีผู้ที่เป็นคนดีมาก ก็มีความเห็นแก่ตัวมากลึกซึ้งอย่างคาดไม่ถึง คนดีเป็นคนที่เต็มไปด้วยอุดมการณ์ อุดมคติ รสนิยม มาตรฐานและระเบียบกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ที่ยึดมั่นถือมั่น สิ่งเหล่านี้จะมาตีกรอบใจของเราเอง ทำให้ไม่มีอะไรที่ถูกใจ มันไม่ตรงกับระเบียบที่วางไว้ ไม่ตรงกับมาตรฐานที่กำหนด ไม่ตรงกับอุดมคติและประสบการณ์ชีวิตที่เคยทำมา คนดีจึงเป็นทุกข์มากเพราะอย่างนี้

ฉะนั้น ในขณะที่คิดเบียดเบียนผู้อื่น นั่นคือการเบียดเบียนตนเองทันที เพราะจิตที่คิดเบียดเบียนและเพ่งโทษผู้อื่น จิตในขณะนั้นหวั่นไหวสั่นสะเทือนด้วยอารมณ์ อารมณ์ของความโกรธ ความไม่พอใจ ความไม่ถูกใจ เพราะไม่เป็นไปอย่างใจตน จะเป็นใจของลูกก็ตาม ที่ไม่พอใจพ่อแม่ เพราะอยากจะตีกรอบให้พ่อแม่ทำอย่างที่ลูกอยากให้ทำ เป็นพ่อแม่ในอุดมคติ อ่อนหวาน เยือกเย็น แจ่มใส รักลูก เสียสละต่อลูก ตามใจลูก ถ้าหากว่าพ่อแม่คนใดสามารถปฏิบัติได้อย่างนี้ นั่นคือพ่อแม่ในอุดมคติ ลูกก็จะรัก แต่ถ้าจะย้อนถามว่า ลูกจะเชื่อฟังพ่อแม่ไหม ถ้าพ่อแม่รัก อุทิศเสียสละชีวิตให้ ตามใจลูก ลูกจะยอมเข้าใจพ่อแม่บ้างไหม เมื่อพ่อแม่มีปัญหา เด็ก ๆ มักจะนึกว่าลูกเท่านั้นที่มีปัญหา เพราะลูกยังช่วยตัวไม่ได้ ยังเด็กอยู่

ลูกที่ดีทั้งหลายมองเห็นหรือไม่ว่า ถ้าขณะใดที่ลูกคิดอย่างนี้ ความเห็นแก่ตัวของลูกมีมากเหลือเกิน พ่อแม่ผู้ใหญ่มีปัญหาเช่นเดียวกับเด็ก แต่เด็ก ๆ มักจะคิดว่าเด็กเท่านั้นมีปัญหา พ่อ แม่ไม่มีปัญหา เพราะฉะนั้น ก็จงเข้าใจว่า ในฐานะของลูก ถ้าลูกคิดว่าลูกถูก พ่อแม่จะต้องทำอย่างนี้ ๆ นั่นคือลูกที่เห็นแก่ตัว ไม่มีความเข้าใจพ่อแม่ และในทำนองเดียวกัน พ่อแม่ที่กำหนดว่า ลูกจะต้องทำอย่างนี้ ๆ เช่น กินข้าวเวลานี้ ตื่นนอนเวลานี้ ไปเรียนหนังสือเวลานี้ แล้วต้องกลับเวลานี้ ผิดจากเวลาไม่ได้ การใช้จ่ายเงินจะต้องเป็นไปตามนี้ การพูดและการกระทำของลูกต้องเป็นไปในลักษณะนี้ ถ้าพ่อแม่ใดกำหนดอย่างนี้ แล้วก็บอกว่า นี่แหละ คือมาตรฐาน

ที่ถูกต้อง พ่อแม่ก็เห็นแก่ตัวอีกเหมือนกัน และนี่คือ การก่อปัญหา

เมื่อใดที่กำลังคิดวางกรอบ ตั้งความหวัง ตั้งมาตรฐานให้แก่อีกคนหนึ่ง คนนั้นจะเป็นใครก็ตาม ในขณะนั้นใจจะผิดไปจากความเป็นปกติ ด้วยความคิดที่มันสั่นสะเทือนใจ ไม่มีความเยือกเย็นผ่องใสเบาสบาย ซึ่งจะเห็นได้ชัดว่า **การเบียดเบียนเริ่มต้นที่ความคิด** ที่คิดว่าคนอื่นผิด ทำไม่ถูก ไม่น่ารัก ไม่มีน้ำใจ เห็นแก่ตัว พอคิดเท่านั้นจิตใจก็หวั่นไหวด้วยความสะเทือนของอารมณ์

ฉะนั้น ในวันเข้าพรรษา จึงเป็นวันที่เริ่มต้นของการหยุดการเบียดเบียน ขอให้ท่านผู้ที่สนใจในการปฏิบัติธรรมโปรดได้ลองใคร่ครวญดูว่า **การเบียดเบียนที่น่ากลัวนั้น ไม่ใช่ถูกคนอื่นเบียดเบียน แต่เป็นการเบียดเบียนด้วยความคิดในใจของตนเอง** คนอื่นเบียดเบียนนั้นไม่สำคัญ ไม่มีความหมาย ถ้าหากว่าจิตของเราไม่ยอมรับคำพูดหรือการกระทำของคนอื่นให้มามีอิทธิพลเหนือจิตของเรา จิตนั้นจะเป็นจิตที่มีหลักมั่นคง เหมือนกับมีกำแพงป้องกันล้อมรอบอย่างแข็งแรง

จิตใจที่ผิดไปจากความเป็นปกติ ส่วนใหญ่จะมีสาเหตุมาจากอำนาจของความรัก ความโกรธ ความเกลียด ความกลัว ความลังเลสงสัย ความวิตกกังวล ความไม่แน่ใจในอนาคตของชีวิต แล้วมันก็นำความหม่นหมองขัดแค้น เรียกว่าทำให้จิตใจแห้งเกรียม ไม่มีความสงบสุข

เมื่อมีปัญหาเช่นนี้เกิดขึ้นในจิต สิ่งแรกที่ควรทำคือ ย้อนเข้ามาดูในใจของเราทันที ว่าเกิดจากอะไร ทำไมจิตของเราจึงต้องสั่นสะเทือน ซัดส่ายกระวนกระวาย โยนขึ้นโยนลง อึดอัด เครียด แล้วก็จะเห็นว่า ความทุกข์ทั้งหลายเกิดมาจากคำที่เราสรุปลงได้สั้น ๆ ว่า **"เพราะไม่ได้อย่างใจตน"** การเบียดเบียนตนเองด้วยความคิดที่รบกวนจิตอย่างนี้ เราเรียกว่าเป็นความคิดที่เป็นมิจฉาทิฏฐิ มิจฉา คือ ไม่ถูกต้อง ทิฏฐิ คือ ความคิดเห็น

ฉะนั้น ดิฉันอยากจะขอสรุป เพื่อฝากไว้แด่ท่านผู้สนใจที่จะฝึกฝนอบรมใจของตน ให้อยู่เหนือสิ่งที่เป็นปัญหารบกวนจิต สิ่งที่เป็นต้นเหตุนั้นไม่มีอะไรอื่น นอกจากความคิดที่เป็นมิจฉาทิฏฐิ ความคิดที่ไม่ถูกต้องเพราะเป็นความคิดที่อยู่บนพื้นฐานของการที่จะเอาให้ได้อย่างใจตน หรืออีกนัยหนึ่งก็คือ ความคิดที่เห็นแก่ตัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งความทุกข์ ความเครียด ปัญหาของคนดี เป็นสิ่งที่น่าเห็นใจและน่าสงสาร

"ทิฏฐิ" เป็นคำที่ดิฉันคิดว่า ชาวพุทธหรือพุทธศาสนิกชนทุกคน ควรจะได้ศึกษาความหมายและทำความเข้าใจให้ถูกต้องและชัดเจน ทิฏฐิ ก็คือความคิดเห็น เช่น เราไปดูหนัง ไปฟังดนตรี ไปดูละคร หรือจะฟังปัญหาบ้านเมืองมาด้วยกัน ก็จะเกิดความคิดเห็นต่าง ๆ กัน ความคิดเห็นที่วิพากษ์วิจารณ์ อภิปรายพูดจากันในสิ่งเหล่านี้จะแตกต่างกันออกไป ซึ่งจะเกิดมาจากความรู้ ประสบการณ์ในชีวิตที่เคยปฏิบัติมา ทัศนคติ รสนิยม ความเคยชิน แล้วก็สรุปมาเป็นทิฏฐิว่าอย่างนี้ถูกต้อง

ถ้าจะพูดถึงเรื่องของความดี คนดี เราก็จะมีทิฏฐิสรุปออกมาว่า คนดีจะต้องมีคุณลักษณะอย่างนี้ ถ้าคนชั่วต้องมีคุณลักษณะอย่างนี้ นักการเมืองที่ดีต้องมีคุณลักษณะอย่างนี้ พ่อแม่ที่ดีต้องมีคุณลักษณะอย่างนี้ พอนำมาร่วมอภิปราย ก็จะได้ความคิดเห็นที่ต่าง ๆ กัน นอกจากนั้น แม้แต่พี่น้องฝาแฝด ซึ่งเกิดมาต่างกันไม่กี่นาที แต่พอเติบโตขึ้นความคิดความเห็นก็ยังต่างกัน

เพราะฉะนั้น เราจะใช้อะไรเป็นเครื่องวัดว่า ทิฏฐิของผู้ใดถูกหรือของผู้ใดผิด สิ่งที่จะใช้เป็นเครื่องวัดง่าย ๆ ที่สุดก็คือ เมื่อเรามีทิฏฐิเช่นนี้แล้วจิตใจเป็นอย่างไร ใจสบายไหม ถ้าใจสบาย ชุ่มชื่น เบิกบาน อิ่มเอิบ เพราะมันเกิดประโยชน์ ไม่เฉพาะแก่ตัวเอง แต่มันเป็นประโยชน์แก่เพื่อนฝูง พี่น้อง เพื่อนร่วมงาน สังคม มองไปทางไหนก็เห็นคนที่เขาได้รับประโยชน์จากการกระทำที่ออกไปจากทิฏฐิที่ฉันเห็นแล้วว่าถูกต้อง มันก็จะเกิดความชุ่มชื่นเบิกบานใจ อย่างนี้ก็พูดได้ว่าเป็น สัมมาทิฏฐิ แต่ถ้าทำไปแล้วมันขัดเคือง หงุดหงิด อยากที่จะแสดงอะไรออกมาว่า ฉันเหนือกว่า เก่งกว่า ในทางธรรมก็บอกได้ว่า นั่นเป็นมิจฉาทิฏฐิเป็นความคิดที่ไม่ถูกต้อง เพราะมันทำ ให้จิตใจเครียด วิตกกังวล ไม่มีความสบายเลย ซึ่งเป็นอาการของสิ่งที่เรียกว่า ความทุกข์

เพราะฉะนั้น ทิฏฐิ จึงเป็นสิ่งที่ต้องศึกษา ทำความเข้าใจ ต้องฝึกฝนอบรม ถ้ามีความรู้สึกว่าทิฏฐิของเรานี้มันยังไม่ถูกต้อง เพราะเมื่อคิดเห็น

หรือรู้สึกเมื่อไร ใจมันไม่สบาย เป็นทุกข์ อึดอัด ขัดเคือง กระวนกระวาย จนกระทั่งถึงนอนก่ายหน้าผาก เราไม่อยากเป็นทุกข์เพราะมันทุกข์มาพอแล้ว มันร้อน ร้อนมาตลอดเวลา แม้จะเย็นมันก็ไม่เย็นจริง พอกันที เราก็จะมีกำลังที่จะฝึกฝนขัดเกลาให้มีทิฏฐิที่ถูกต้อง ศึกษาดูว่าต้นเหตุเกิดจากอะไร ถ้าเพราะทิฏฐิมันจะเอาแต่ใจตน ยืนยันจะเอาให้ถูกอย่างใจฉันอย่างที่ฉันคิด ก็เปลี่ยนเป็นลองฟังคนอื่นเขาบ้าง ลองใคร่ครวญดูตามความเป็นจริง และเหตุปัจจัยของสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ แล้วก็ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงมันเสียให้ถูกต้อง

เจ้าประคุณท่านอาจารย์สวนโมกข์ ท่านชอบใช้คำว่า ถ้ามันเป็นสัมมาทิฏฐิแล้ว มันจะไม่กัดเจ้าของ คือไม่กัดหัวใจ ไม่ทำให้หัวใจของเจ้าของต้องสั่นสะเทือน ต้องเจ็บปวด ต้องขัดเคืองและเป็นทุกข์ มันจะไม่นำความร้อนไหม้เกรียมมาสู่หัวใจ มันจะนำแต่ความเย็น โปร่ง เบาสบายมาสู่ใจ แต่เมื่อใดที่จิตเกิดความเครียด มืด อึดอัด เป็นมิจฉาทิฏฐิ เราตัดสินได้ง่าย ๆ จากความรู้สึกที่เกิดขึ้นในใจ

เพราะฉะนั้น จึงสมควรที่จะได้มีการฝึกฝนอบรมทิฏฐิ ให้เป็นสัมมา-ทิฏฐิ เพื่อที่จะได้นำความเย็น ผ่องใสมาสู่จิตใจ ให้มีความชื่นใจในสิ่งที่ได้กระทำ ว่ามันเกิดประโยชน์ ใครจะเห็นหรือไม่เห็นไม่สำคัญ ถ้าจะเอาคำว่า **“ฉัน”** มาใช้ประโยชน์ ก็ใช้ตรงที่ฉันเห็นว่า สิ่งที่ทำมันเกิดประโยชน์ ใคร ๆ ก็มีความอิ่มใจ พอใจ สดชื่นเบิกบานกันทุกคน แม้ใครจะไม่รู้ว่า

ความสำเร็จที่เกิดขึ้นเพราะฉัน ก็ไม่สำคัญ

ท่านเปรียบสัมมาทิฏฐิ เหมือนรุ่งอรุณ เหมือนเข็มทิศ เหมือนแผนที่ ความคิดที่ถูกต้องมีความสำคัญแก่ชีวิตถึงอย่างนี้ ถ้าวันใดลืมตาขึ้น แสงทองส่องฟ้าสวยงาม มันเป็นสัญญาณว่า วันนี้อากาศแจ่มใสและจะค่อยสว่างเรืองรองยิ่งขึ้นตามลำดับจนถึงเที่ยงวัน ที่กระจ่างแจ่มแจ้งไปทั่วทุกหนแห่ง นี่คือ สัมมาทิฏฐิ ความคิดที่ถูกต้องมันทำให้จิตใจนี้ส่องสว่างกระจ่างแจ้ง เพราะจิตนี้มันสว่างด้วยความไม่เอา คือไม่เอาอย่างใจตน ที่จะเอาอย่างนั้นอย่างนี้ให้ได้อย่างใจไปทุกอย่าง ดีก็จะให้ดีอย่างใจ รักก็จะให้หวานอย่างใจ โกรธก็ต้องให้เขาโกรธด้วย เกลียดด้วย หาเพื่อนมาเกลียดด้วยอย่างใจ นั่นคือ มิจฉาทิฏฐิ แต่เมื่อไม่เอาอย่างใจเสียอย่างเดียว มันสว่าง ใส กระจ่าง เรืองรอง เหมือนรุ่งอรุณ สดชื่นเบิกบาน นำความกระปรี้กระเปร่าให้เกิดขึ้นแก่ชีวิต นำความสุขมาสู่ทั้งตนเองและผู้อื่น

ถ้าเปรียบสัมมาทิฏฐิเหมือนเข็มทิศ ก็จะช่วยให้ชีวิตนี้ไม่หลงทาง เช่น คนที่มาจากต่างจังหวัดอาจจะหลงทางในกรุงเทพฯ หรือคนที่จะเดินทางไปต่างประเทศ ซึ่งเป็นเมืองใหญ่ ๆ เช่น นิวยอร์ก ลอนดอน ก็อาจจะหลงทางได้ แต่การหลงทางแบบนั้นไม่สำคัญ เพราะยังไต่ถามได้ แต่ถ้าหลงทางชีวิต ใครจะพาออกได้ ในขณะที่จิตมันครึ้ม มัว อึดอัด มันสลัวไปหมด ใครจะพาออก ยิ่งถ้าเป็นคนดี คนเก่ง จะไปเอ่ยปากบอกใครก็กลัวเสียศักดิ์ศรี ศักดิ์ศรีของคนเก่ง คนดี ของคนมีความรู้ความสามารถ หรือ

มิฉะนั้นก็เสียศักดิ์ศรีของคนเสียสละ เพราะฉันเคยแต่เสียสละเพื่อผู้อื่น อุทิศตนเพื่อผู้อื่น จะออกปากว่าฉันเป็นทุกข์ ช่วยฉันที ก็เสียศักดิ์ศรีแย่

ท่านอาจารย์สวนโมกข์ท่านจะใช้คำว่า **"โง่หรือฉลาด"** ลองย้อนถามตัวเองไปทันที ว่าศักดิ์ศรีแบบนี้ที่รักษาเอาไว้นี่ รักษาให้โง่หรือว่ารักษาให้ฉลาด ไม่ต้องกลัวที่จะถามตัวเองด้วยคำถามนี้ ต้องฟันมันลงไปทันที ถ้าถนอมมันเอาไว้ ก็จะเหมือนกับเรารักษาฝีที่กลัดหนอง แล้วมันก็มีแต่ความเจ็บปวดทรมานยิ่งขึ้น ๆ ต้องผ่ามันทันที **"โง่หรือฉลาด"** ถ้าอวดตัวว่าฉลาดจริง ผ่ามันสิ แก้มันสิ แล้วจะพ้นจากความหลงทางของชีวิต

การหลงทางของชีวิตหาทางออกยาก เพราะมันหลงวนเวียน ความวนเวียนนี้ก็ไม่ได้ไปไหน ตัวก็นั่ง นอนหรือยืนอยู่กับที่ แต่มันหลงวนเวียน และการหลงอย่างนี้ ยาหรือสิ่งวิเศษอะไรก็ช่วยไม่ได้ ฉะนั้น ในขณะที่กำลังหลงทางชีวิตอยู่ เราจะคิดอย่างไรให้เป็นสัมมาทิฏฐิ ก็ควรจะคิดให้เห็นว่าแม้แต่สิ่งที่เรากำลังหลงทาง ที่เป็นเหตุทำให้จิตเจ็บปวดอยู่นี้ มันก็ไม่เที่ยง ไม่เที่ยง มันไม่เคยอยู่คงที่ มันเกิดแล้วก็ดับ เกิดแล้วก็ดับ ถ้าหากว่ายังมองไม่เห็น ก็ลองย้อนดูจากประสบการณ์ในชีวิตของเราที่ผ่านมา มีอะไรบ้างในชีวิตที่ผ่านมาแล้วไม่เคยเปลี่ยนแปลงที่จะคงที่อยู่ตลอดเวลา ผู้ที่ซื่อสัตย์สุจริตต่อใจของตนเอง ก็จะรับอย่างหน้าชื่นตาบานว่า ไม่มีเลย ในชีวิตนี้ ไม่มีอะไรที่เที่ยงคงที่เลยสักอย่างเดียวมันเกิดแล้วก็ดับ มาแล้วก็ไป แล้วนี่มันเรื่องอะไรถึงจะมาย่ำเท้าหลงทางอยู่กับที่ แม้แต่สิ่งที่เป็น

ปัญหาเฉพาะหน้า ไม่ว่าจะเป็นปัญหาการเงิน การงาน ความรัก หรือปัญหาการเมือง สังคมหรือปัญหาใด ๆ ก็ตาม มันก็หนีไม่พ้นกฎข้อนี้ มันคงเกิด-ดับ เกิด-ดับ เกิด-ดับ อยู่อย่างนี้

เมื่อเข้าใจเช่นนี้ ก็จะยิ้มขึ้นมาได้ทันทีว่า อ๋อ! มันไม่เที่ยง มีมืดแล้วก็มีสว่าง มีข้างขึ้นแล้วก็มีข้างแรม นี่เป็นคำพูดธรรมดา แต่ในความเป็นธรรมดานี้ มันแสดงความไม่เที่ยงให้เห็น มันแสดงอนิจจัง แสดงความเกิด-ดับ นี่คือ ความเป็นธรรมดาที่ธรรมชาติแสดงให้ปรากฏ เราก็จะเห็นว่า สิ่งที่เป็นปัญหา ที่ทำให้ชีวิตเรากำลังหลงทางวนเวียน มัวเมามืดมนอยู่ในขณะนี้ มันก็ไม่เที่ยง ไม่ว่าปัญหาพ่อแม่ ปัญหาลูกหลาน ปัญหาการงาน ปัญหาทางบ้าน เพราะฉะนั้น มันไม่มีอะไรคงที่สักอย่างเดียว จิตใจก็จะเบิกบานและหลุดออกมาจากวงเวียนของชีวิต หลุดจากวงวนของความยึดมั่นถือมั่นในตนเอง ที่กำลังหลงทางนั้นทันที นี่คือ สัมมาทิฏฐิ

บางทีท่านจะเปรียบสัมมาทิฏฐิเหมือนแผนที่ เป็นแผนที่ชีวิต ที่ละเอียดลออออย่างยิ่ง ไม่มีสิ่งใดที่เป็นความลี้ลับที่จะค้นหาไม่พบ ถ้าหากว่าเราปรับปรุงฝึกฝนอบรม ให้จิตนี้ประกอบด้วยทิฏฐิที่ถูกต้อง ความคิดเห็นที่ถูกต้อง สรุปสั้น ๆ คือ การคิดที่ไม่เอาแต่ใจของตน

ถ้าหากว่า จิตใดเป็นจิตที่สามารถพัฒนาสัมมาทิฏฐิ ความคิดที่ถูกต้องให้เกิดขึ้นในจิตเช่นนี้ได้ตลอดไป ชีวิตนี้จะปลอดภัย จะรอดพ้นจาก

สิ่งที่เป็นปัญหา จะรอดพ้นจากสิ่งที่เรียกว่า ความทุกข์ อยากจะขอให้ทดลองทำ แล้วจะเห็นว่า ชีวิตนี้มั่นคงขึ้น เพียงแต่ฝึกฝนอบรมจิต ให้เป็นจิตที่มีความคิดเห็นที่ถูกต้องเป็นสัมมาทิฏฐิเท่านั้น

ฉะนั้น การคิดที่ถูกต้องคืออะไร? ขอสรุปว่า คือ การที่ไม่คิดสิ่งใดด้วยความยึดมั่นถือมั่นว่า ต้องให้ได้อย่างใจฉัน นี่แหละคือความคิดที่เป็นสัมมาทิฏฐิ และในทางตรงกันข้าม ก็คิดในสิ่งที่เป็นประโยชน์ ที่เกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัย

คำว่า **"ตามเหตุตามปัจจัย"** หมายความว่า เมื่อคิดถูกต้องแล้ว ทุกอย่างจะสัมฤทธิผลร้อยเปอร์เซ็นต์ในทุกกรณีนั้น เป็นไปไม่ได้ เพราะมันขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย

เหตุปัจจัย คือ องค์ประกอบที่เกี่ยวกับเรื่องนั้น หรือกรณีนั้น ถ้ามันมีองค์ประกอบที่ครบถ้วนพอดี ผลมันก็ค่อนข้างสมบูรณ์ แต่ถ้าองค์ประกอบยังไม่ครบถ้วน ยังไม่พอดี ผลมันก็ยังไม่สมบูรณ์ แล้วเราก็หมั่นทำเพิ่มเติม ยกตัวอย่าง เช่น ในเรื่องการเรียน ผลสำเร็จในการเรียนต้องการองค์ประกอบอะไรบ้าง เช่น ต้องการสุขภาพที่แข็งแรง กำลังวังชาแข็งแรง ว่องไว กระปรี้กระเปร่าที่จะเล่าเรียนในวิชาสาขานั้น ๆ ต้องการองค์ประกอบที่เป็นความอุตสาหะพากเพียร พยายามอย่างเต็มที่ เข้าเรียนตามเวลา ตั้งใจในระหว่างเรียน และฟังคำสั่งสอนอบรมของครูบาอาจารย์

นี่คือองค์ประกอบที่ขอยกมาเป็นตัวอย่าง

เพราะฉะนั้น ถ้าหากทำตามเหตุปัจจัยดังกล่าว ผลก็ย่อมจะได้เต็มที่ แต่ถ้าหากว่าการกระทำตามเหตุปัจจัยหรือองค์ประกอบนั้นขาดบ้าง ได้บ้าง ผลมันก็ไม่เต็มที่ ดังนั้น ที่บอกว่า สัมมาทิฏฐิ คือความคิดเห็นที่ถูกต้อง เพื่อประโยชน์ที่จะเกิดขึ้น ก็ต้องเติม คำว่า **"ตามเหตุตามปัจจัย"** เพื่อไม่ให้ผู้กระทำผิดหวังว่า ฉันอุตสาห์ทำดี คิดถูก ทำถูกแล้ว ทำไมผลจึงออกมาเช่นนี้ ต้องมาสำรวจดูว่า สิ่งที่กระทำไปนั้นมันครบ ตามเหตุตามปัจจัย ตามองค์ประกอบที่ควรจะเป็นหรือไม่ หรือในบางกรณี การกระทำในเรื่องนั้นไม่ได้เกี่ยวกับตัวเราคนเดียว ยกตัวอย่างเช่น ในเรื่องการงาน การทำงานก็ต้องมีผู้ร่วมงานหลายระดับที่จะเข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น ผู้บังคับบัญชา นอกจากนั้นก็ยังมีบุคคลภายนอก ถ้าเป็นข้าราชการก็เป็นผู้ที่จะมาติดต่องานตามแต่เรื่องราวของแผนกนั้น ถ้าเป็นบริษัทร้านค้า ก็เป็นลูกค้า ถ้าเป็นสื่อมวลชน ก็มีองค์ประกอบหรือมีเหตุปัจจัยมากมายหลายอย่าง

ดังนั้น ในกรณีของเรื่องการงาน แม้ว่าตัวบุคคลผู้กระทำงานพยายามที่จะฝึกฝนอบรมให้มีสัมมาทิฏฐิเกิดขึ้นในจิต คือทำหน้าที่ของเขาอย่างเต็มที่ถูกต้อง เต็มกำลังสติปัญญาความสามารถไม่บกพร่องแล้ว แต่มันมีตัวแปร มีเหตุปัจจัยที่เป็นตัวแปรอย่างอื่น เช่น ผู้บังคับบัญชาไม่เข้าใจในการกระทำในเรื่องนั้น ให้การสนับสนุนไม่เต็มที่ เพื่อนร่วมงานมีความเห็นที่ไม่ตรงกัน ไม่ยอมร่วมมือ หรือผู้ร่วมงานเห็นแก่ตัว เป็นต้น

นี่เรียกว่า มีเหตุปัจจัยตัวแปรต่าง ๆ เข้ามามีส่วน เพราะฉะนั้น ผลที่คาดว่าจะได้รับก็อาจจะลดลง

แต่ถ้าหากว่า ผู้นั้นเป็นผู้ที่มีสัมมาทิฏฐิอย่างแท้จริง ก็จะเข้าใจว่า แม้ผลจะเกิดขึ้นอย่างไรก็ตาม ทุกสิ่งทุกอย่างก็ยังคงตกอยู่ภายใต้กฎของอนิจจัง ไม่เที่ยง มันเปลี่ยนแปรได้ ถ้าหากว่าเรามองอย่างนี้ ก็จะสามารถรักษาจิตไม่ให้เสียกำลังใจ เมื่อหันมาดูการกระทำในส่วนเฉพาะตน แล้วย้อนถามตัวเองว่า เราตำหนิตัวเราได้ไหม เราได้ทำงานนี่เต็มฝีมือความสามารถทั้งกำลังกาย กำลังใจ และกำลังสติปัญญาหรือยัง เราได้เสียสละทุ่มเทเต็มที่หรือเปล่า คำตอบคือ ทำเต็มที่หมดทุกอย่าง ไม่มีสิ่งใดบกพร่องที่ควรจะเสียใจในส่วนตัวเรา

เพราะฉะนั้น แม้เหตุปัจจัยอย่างอื่น จะมาเป็นสิ่งบั่นทอนให้การกระทำนั้นไม่ได้ผลอย่างเต็มที่ แต่เมื่อหันมาดูการกระทำของเรา ก็ยิ้มได้ อิ่มใจได้ พอใจได้ ถ้าหากว่าสัมมาทิฏฐินั้นลึกซึ้งชัดเจน มันจะมีรากฐานมั่นคงอย่างนี้ จะไม่คลอนแคลน จะไม่เบียดเบียนตนเอง จะไม่รู้สึกว่านี่เป็นปัญหาหรือความทุกข์ แม้ปัญหาจะเกิดขึ้นก็จะพากเพียรแก้ไขต่อไป

สรุปได้ว่า สัมมาทิฏฐิ คือ ความคิดเห็นที่ถูกต้องด้วยความไม่ยึดมั่นถือมั่นว่า จะต้องเอาให้ได้อย่างใจของเรา แต่คิดเพื่อประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัย โปรดอย่าลืม ตามเหตุตามปัจจัย ถ้าระลึกได้เช่นนี้ จะ

ช่วยให้มีสติ เมื่อสิ่งใดเกิดขึ้น ไม่เป็นไปตามที่คาดไว้ ก็จะย้อนมาดูเหตุปัจจัย บางครั้งเหตุปัจจัยมันยังไม่พร้อมทุกอย่าง บางครั้งมันก็อยู่นอกเหนือวิสัยของเราที่จะจัดได้ เราต้องคอยจังหวะ คอยโอกาสก่อน

สิ่งที่ควรจะศึกษาทำความเข้าใจอีกเรื่องหนึ่ง ก็คือ เรื่องของความ-ทุกข์ หลายท่านอาจจะบอกว่า ไม่เห็นจะต้องศึกษาเลย ฉันรู้แล้วว่าความทุกข์มันเป็นอย่างไร หรืออาจจะพูดว่า ไม่มีความทุกข์อะไร ถ้าหากว่าไม่ทุกข์อะไร วันนี้เราคงไม่ต้องพบกันที่นี่ คงต้องมีอะไรอยู่ในใจเหมือนกัน เพราะฉะนั้น จึงควรจะต้องศึกษา ถ้าคำว่า **"ความทุกข์"** ไม่มีความสำคัญ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าคงไม่ทรงนำคำว่า **"ทุกข์"** มาเป็นข้อแรกของอริยสัจจ์สี่

อริยสัจจ์สี่ คือ ความจริงอันประเสริฐสี่ประการ ซึ่งถ้าหากว่าผู้ใดศึกษาจนเข้าใจชัดเจนแล้ว ผู้นั้นจะมีชีวิตอยู่อย่างปราศจากข้าศึก ไม่ถูกข้าศึกทิ่มแทง ข้าศึกนั้นก็คือสิ่งที่เรียกว่า ความทุกข์ สิ่งที่เป็นปัญหาที่ทำให้จิตใจเราพะวักพะวน กระวนกระวาย ไม่เป็นอันสงบสุขได้ ฉะนั้น สิ่งที่เรียกว่าความทุกข์นี้ เป็นสิ่งที่มีความสำคัญมาก เพราะความทุกข์เป็นสิ่งที่ได้ผลักดันให้เจ้าชายสิทธัตถะเสด็จออกจากพระราชวังเข้าไปในป่า เพื่อจะทรงค้นหาว่า สิ่งที่เรียกว่าความทุกข์นี้ มันคืออะไร มันเกิดมาจากอะไร และจะดับมันได้อย่างไร ทรงใช้เวลา ๖ ปี เพื่อทรงค้นหาสิ่งที่เกี่ยวกับความทุกข์

เพราะฉะนั้น โปรดอย่าได้ประมาทว่าความทุกข์นี้เป็นสิ่งที่ไม่จำเป็นที่จะต้องศึกษา ฉันรู้แล้วหรือฉันไม่มีแล้ว ท่านผู้ใดที่บอกว่าฉันรู้จักแล้วหรือว่าฉันไม่มีความทุกข์แล้ว นั่นแหละ โปรดระวัง ระวังให้มาก เพราะท่านกำลังตกอยู่ในภาวะของความทุกข์

ในพระพุทธศาสนา องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่ทรงสอนเรื่องอื่นเลยตลอดพระชนม์ชีพของพระองค์ สี่สิบห้าพรรษาหลังจากที่ทรงตรัสรู้แล้ว ทรงสอนอยู่เรื่องเดียว คือ เรื่องของความทุกข์และการดับทุกข์ แม้กล่าวกันว่าธรรมะนั้นมีถึงแปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์ แต่ทั้งแปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์ จะสรุปลงอยู่ในเรื่องของความทุกข์เรื่องเดียว ไม่ว่าท่านจะเอ่ยถึงธรรมะข้อใดก็ตาม จะเป็นเรื่องของอริยสัจจ์สี่ พรหมวิหารสี่ มงคลสามสิบแปด สัปปุริสธรรมเจ็ด โพชฌงค์เจ็ด หรือจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม รวมอยู่ในเรื่องของความทุกข์ทั้งนั้น คือ จะเป็นศิลปะที่จะชี้ให้เห็นว่าวิธีที่จะกำจัดความทุกข์นั้น จะต้องใช้ศิลปะ วิธีการอย่างไรบ้าง ก็จะนำมาอธิบายในเรื่องของธรรมะในข้อนั้น ๆ แต่สรุปลงที่ ต้องรู้เรื่องของความทุกข์และรู้ว่าความทุกข์นั้นจะดับไปได้อย่างไร

จึงอยากจะเรียนว่า อย่าประมาทในเรื่องของความทุกข์ โปรดศึกษาทำความเข้าใจเรื่องของความทุกข์ให้ดี ๆ เพราะถ้ายิ่งศึกษาเรื่องของความทุกข์ให้มาก ลึกซึ้ง ใกล้ชิด ละเอียดลออถี่ถ้วนเพียงใด โอกาสที่จะหลุดพ้นจากความทุกข์ก็จะมีมากยิ่งขึ้นเพียงนั้น แต่ถ้าผู้ใดประมาทว่าเรื่องของ

ความทุกข์ไม่สำคัญ ไม่สนใจที่จะศึกษา ก็จะยิ่งจมอยู่กับความทุกข์อยู่ตลอดเวลา

ถ้าจะพูดเรื่องของความทุกข์อย่างง่าย ๆ ก็อยากจะพูดว่าความทุกข์คืออาการของความรู้สึกที่หวั่นไหว สั่นระรัว เมื่อมีความทุกข์เกิดขึ้นโปรดมองดูข้างในทันที ดูที่ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในจิต จิตที่ทีแรกมันราบเรียบปกติ สบายอยู่อย่างนี้ พอมีอาการของความทุกข์เกิดขึ้น มันจะเริ่มสั่นระรัวหวั่นไหว ตั้งแต่น้อย ๆ ไปกระทั่งถึงมาก ซัดส่ายไปมา นี่คือ สิ่งที่แสดงให้เห็นว่า อาการของความทุกข์เกิดขึ้นแล้ว

ปัจจุบันนี้โรงพยาบาลประสาท โรงพยาบาลโรคจิตมีไม่พอ คนไข้ก็เพิ่มมากขึ้น สถิติคนไข้ประเภทนี้ของประเทศไทยมีจำนวนเปอร์เซ็นต์สูงอย่างน่ากลัว สิ่งเหล่านี้เกิดจากอะไร? ดิฉันพูดได้คำเดียวว่าเพราะท่านเหล่านั้นประมาทกับคำว่า **“ความทุกข์”** เห็นว่าความทุกข์ไม่สำคัญ ไม่ศึกษาเรื่องของความทุกข์ เห็นว่าเป็นเรื่องธรรมดา เมื่อเกิดความรู้สึกไม่สบายใจหวั่นไหว สะท้อน สะเทือน ซัดส่ายไปมา เห็นว่าใคร ๆ เขาก็เป็นกัน จึงต้องไปหาจิตแพทย์ ต้องกินยากล่อมประสาท นี่คือ ผู้ที่ประมาทในเรื่องของความทุกข์

เราจะสังเกตอาการของความทุกข์ได้จากอาการของความหวั่นไหวสั่นระรัวจากภายใน หรือความรู้สึกตื่นเต้น ลิงโลด วิตกกังวล อึดอัดขัดใจ

ที่ทำให้รู้สึกแน่น บางทีมันก็โยนขึ้นโยนลง ชัดส่ายไปมา มันไม่มีความสงบเย็น ไม่ราบเรียบ ไม่โปร่งเบาสบาย ในขณะนั้นมีความรู้สึกว่า ไม่เป็นอิสระเลย เป็นทาสอย่างเต็มที่ แม้แต่คนที่ร่ำรวย มีเงินทองมากมาย แต่ก็ไม่สามารถที่จะซื้ออิสรภาพทางใจได้ ยกตัวอย่างเช่น พวกมหาเศรษฐีทั้งหลายที่อวดว่า "ฉันจะซื้อเกาะหรือซื้อประเทศก็ได้" ขณะนั้นจิตใจเป็นอย่างไร สั่นระรัวด้วยความโลภ เพราะอยากจะเป็นเจ้าของเกาะเจ้าของประเทศ นั่นแหละเป็นทาสแล้ว เป็นทาสของความโลภ เป็นทาสของความโกรธ เป็นทาสของความหลง หลงว่าฉันยิ่งใหญ่ หลงในเงิน หลงในยศ หลงในทรัพย์ หลงในความรู้ หลงในเกียรติ นี่แหละคือทาสของความทุกข์ เพราะไม่รู้จักความทุกข์ ไม่สนใจความทุกข์ หลงคิดว่าอำนาจหรือเกียรติยศนั้นจะสามารถซื้ออย่างนั้นอย่างนี้ได้ แต่ไม่มีอะไรจะไปซื้ออะไรได้ ล้วนแล้วแต่ตกเป็นทาสของความทุกข์ทั้งนั้น เพราะฉะนั้น ถ้าเราจะดูอาการภายในก็จะเห็นได้ว่า ขาดความเป็นอิสระอย่างยิ่ง นั่นคือจิตที่เป็นทุกข์ ที่มันเกิดขึ้นภายใน

อาการของความทุกข์ที่สังเกตได้ภายนอก คือ ความไม่เยือกเย็นผ่องใส มีอาการลุกลี้ลุกลน บางทีมีอาการสั่น ไม่มีความนิ่ง ตาเป็นประกายด้วยความโกรธ ด้วยความขัดใจ หรือบางทีก็เป็นดวงตาที่ไร้แสงด้วยความเศร้าหมอง ด้วยการสูญเสีย ด้วยความระทมทุกข์ เมื่อมีอาการดังนี้เกิดขึ้นจงไปยืนที่หน้ากระจก จะสามารถมองเห็นความผิดปกติได้ มันจะเปลี่ยนบุคลิกลักษณะและบุคลิกภาพของตนเองไป

ฉะนั้น อาการของความทุกข์ จะแสดงให้เห็นได้ทั้งภายนอกและภายใน หรืออีกนัยหนึ่งก็อาจจะบอกได้ว่า เมื่อใดที่ปัญหาเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นปัญหาการเงิน การงาน การเรียน ปัญหาความรัก ปัญหาที่เกี่ยวกับชื่อเสียงเกียรติยศอะไรต่าง ๆ อาการของความทุกข์ดังที่กล่าวแล้ว จะเกิดขึ้นภายในทันที จิตใจในขณะนั้นจะมีแต่ความมืดครึ้ม อึดอัด ไม่สบาย มีความเครียด ด้วยความวิตกกังวล ด้วยความหวัง ด้วยความตื่นเต้น หรือด้วยความไม่แน่ใจ ลังเลต่าง ๆ นานา และก็สรุปว่า ชีวิตนี้คือ ความทุกข์ หรือลักษณะอย่างนี้เรียกว่า ความทุกข์

อาการของความทุกข์จะสังเกตได้ดังที่กล่าวแล้ว เมื่อใดที่จิตตกอยู่ในภาวะของการยื้อแย่งระหว่างสิ่งคู่ เช่น ดี-ชั่ว ได้-เสีย รัก-ชัง ถูก-ผิด กำไร-ขาดทุน สรุปรวมว่า บวก-ลบ ขณะใดที่ชีวิตตกอยู่ในสิ่งคู่เช่นนี้ จิตใจจะผิดปกติ เพราะว่ามันถูกยื้อแย่งไปทางซ้ายบ้าง ไปทางขวาบ้าง ที่จะสรุปลงในคำว่า บวก-ลบ นี่คืออาการของความทุกข์ ซึ่งทำให้จิตตกอยู่ในภาวะของความไม่ปกติ

จิตที่ปกติมีลักษณะอย่างไร? ภาวะของจิตที่ปกติ ก็คือ ภาวะของจิตที่ราบเรียบ เบาสบาย ปลอดโปร่ง ว่างจากการยึดครองของกิเลส ไม่รู้สึกโลภ โกรธ และหลง ไม่รู้สึกอยากจะเอาอะไรให้ได้อย่างใจในขณะนั้น มันเป็นจิตที่อิสระ เบาสบาย นั่นแหละคือจิตที่เป็นปกติ เราอาจจะเคยพบเพียงแต่มันไม่อยู่นาน แต่ถ้าเราได้เคยสัมผัสและรู้ว่านี่แหละคือจิตปกติ เป็น

สภาวะที่จิตเย็น เบาสบาย เราก็จะอยากมีจิตเช่นนั้น อยากจะมีชีวิตเย็นอย่างนั้น ถ้าเราพยายามรู้จักและเห็นคุณค่าของมัน เราก็จะพยายามสะสมให้มันเพิ่มมากขึ้น

ฉะนั้น ความทุกข์ไม่ได้หมายถึงเรื่องร้าย ๆ ที่เกิดขึ้นแก่ชีวิตอย่างเดียว เช่นไฟไหม้บ้าน อุบัติเหตุเครื่องบินตก ถูกโจรปล้น ถูกจี้ หรือถูกฟ้องร้องขึ้นศาล เพราะเรื่องร้าย ๆ เช่นนั้นมันไม่ได้เกิดทุกวัน และไม่เกิดกับทุกคน แต่ที่เกิดทุกขณะและเกิดกับทุกคน คืออาการดังกล่าว เช่น อาการหงุดหงิด อึดอัด รำคาญ หวั่นไหว ซัดส่าย โยนขึ้นโยนลงเพราะไม่ถูกใจไม่ได้ดังใจ เหตุการณ์เช่นนี้มันเกิดขึ้นทุกวัน แล้วเราก็สะสมทีละน้อย ๆ ยังสาวยังหนุ่มอยู่ก็มีพลังตามธรรมชาติ มันก็ทนได้ สู้ได้ ไม่เป็นไร แต่พอย่างเข้าวัยกลางคนหรือวัยสูงอายุ กำลังของความต้านทานมันอ่อนลง ๆ อะไรที่เคยบอกว่าไม่เป็นไร ๆ เดี๋ยวนี้มันเป็นไรไปหมดทุกอย่าง มันทนไม่ได้ เพราะพลังกายมันอ่อนแอ ใจที่ไม่เคยฝึกฝนอบรมก็ขาดพลังใจไปด้วย ถ้าไม่เริ่มศึกษาเรื่องของความทุกข์เสียในโอกาสแรกที่เรารู้จักว่าจะศึกษาอย่างไรต่อไป เมื่ออายุมากขึ้น ไม่มีกำลังกาย กำลังใจและกำลังสติปัญญาเพียงพอ แล้วจะศึกษาธรรมะได้อย่างไร เพราะธรรมะก็ต้องการเรี่ยวแรงที่จะศึกษาเหมือนกัน

เพราะฉะนั้น จึงอยากจะเรียนว่า โปรดศึกษาเรื่องความทุกข์ ยิ่งศึกษามากเพียงใดก็จะรอดพ้นจากความทุกข์เร็วขึ้นเพียงนั้น แต่ถ้าผู้ใด

ที่เกลียดกลัวหันหลังหนีความทุกข์ โดยหลงคิดไปว่ามีความสุขแล้ว เพราะมีเงิน มีบ้าน มีตำแหน่งการงานแล้ว โดยมองข้ามความอึดอัดขัดใจที่เกิดอยู่เป็นประจำ ทั้งที่บ้านและที่ทำงาน นั่นแหละจะตกจมอยู่ในความทุกข์

ความทุกข์ไม่ใช่สิ่งเสียหาย ไม่ใช่สิ่งน่าเกลียดน่ากลัว อันที่จริงเพราะความทุกข์นี่แหละที่ผลักดันให้เกิดศาสนาขึ้น เพราะเมื่อมนุษย์มีความทุกข์ มีความอึดอัดขัดใจ ไม่สบายใจ มืดมน ว้าวุ่น มันเครียดจนหัวจะแตก หัวใจจะทำลาย ไม่รู้จะแก้ไขปัญหาได้อย่างไร ก็พยายามที่จะคิดค้นหาหนทางเพื่อที่จะแก้ความทุกข์นั้น อยากจะหวสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นที่พึ่ง จึงเป็นเหตุให้มีศาสนาขึ้นโดยท่านผู้มีปัญญา ท่านผู้มีความรู้ความฉลาดล้ำเลิศ ท่านก็คิดศาสนาขึ้น จึงมีศาสนาเกิดขึ้นในโลกหลายศาสนา แต่ละศาสนาอาจจะมีวิธีการสอนต่าง ๆ กัน แต่ก็กล่าวได้ว่า มีจุดมุ่งหมายที่จะบอกให้ผู้ที่นับถือศาสนานั้น ๆ รู้ว่า วิธีที่จะแก้ปัญหาของใจ วิธีที่จะแก้ปัญหาของชีวิต ไม่ให้ชีวิตอยู่ในความทุกข์ จะต้องปฏิบัติอย่างไร

ในบางศาสนาก็อาจจะไปเน้นที่ตัวบุคคล บางศาสนาก็อาจจะไปยึดสิ่งศักดิ์สิทธิ์ตามที่สมมติกัน เช่น ยึดภูเขาบ้าง ต้นไม้บ้าง แม่น้ำลำธารบ้าง แต่อย่างไรก็ตาม มีมนุษย์เป็นจำนวนมาก เมื่อมีความทุกข์เกิดขึ้น ไม่รู้ว่าจะแก้ปัญหาอย่างไร ก็พากันวิ่งไปหาวิธีการที่จะแก้ไขความทุกข์ ด้วยการหาที่พึ่งเพียงชั่วครั้งชั่วคราว ยกตัวอย่างเช่น พึ่งหมอดู เมื่อไรนะฉันจะหมดทุกข์เสียที เมื่อไรดวงฉันจะดี เมื่อไรราศีจะขึ้น หารู้ไม่ว่า ความทุกข์มันเกิด

ที่จิต บางทีไปสะเดาะเคราะห์ ทำแล้วก็สบายใจไปชั่วคราว แต่คำพูดหรือการกระทำ โดยเฉพาะความคิดยังเป็นมิจฉาทิฏฐิเหมือนเดิม ทุกข์จะหมดไปได้อย่างไร

พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งปัญญา เป็นศาสนาของผู้มีปัญญา เหมือนดังคำว่า **"พุทธะ"** มาจากคำว่า **"โพธิ"** โพธิแปลว่าปัญญา เจ้าชายสิทธัตถะได้ทรงพยายามใคร่ครวญอย่างหนักในคืนสุดท้ายก่อนที่จะตรัสรู้ ถึงกับทรงปฏิญาณว่า ถ้าในคืนนี้ไม่รู้ธรรมอย่างแจ่มแจ้ง จะไม่ทรงลุกจากที่ประทับ แล้วก็ทรงประทับนั่งที่ใต้ต้นไม้ต้นหนึ่ง ซึ่งมีชื่อว่า ต้นอัสสัตถะ ทรงใคร่ครวญธรรมอยู่ตลอดคืน จนกระทั่งบรรลุธรรมสูงสุด นั่นคือตรัสรู้ธรรมะที่มีชื่อว่า **"ปฏิจจสมุปบาท"** ที่แสดงให้ทราบว่าอะไรอาศัยอะไรแล้วความทุกข์เกิด อะไรอาศัยอะไรแล้วความทุกข์ดับ หรืออีกนัยหนึ่งก็คือความทุกข์เกิดขึ้นได้อย่างไร และความทุกข์จะดับได้อย่างไร

ปฏิจจสมุปบาท ก็คือธรรมะที่ขยายรายละเอียดของอริยสัจจ์สี่ นั่นเอง พระองค์ทรงแจ่มแจ้งว่า ความทุกข์คืออย่างนี้ มีลักษณะอย่างนี้ มันเกิดขึ้นได้อย่างไร และมันจะดับไปได้อย่างไร ด้วยวิธีใด และเมื่อจิตของพระองค์ตรัสรู้ถึงจุดนั้นแล้ว จิตท่านก็นิ่งคงที่ ไม่มีวันที่จะย้อนกลับไปสู่สิ่งที่เรียกว่า อาการของความทุกข์อีกเลย ซึ่งเป็นการตรัสรู้อย่างสิ้นเชิง ต้นอัสสัตถะนั้นก็ได้รับการเปลี่ยนชื่อเป็น ต้นโพธิ เป็นต้นไม้แห่งปัญญา เพราะท่านผู้มีปัญญาไปประทับนั่งที่นั่น และท่านก็ตรัสรู้ด้วยพระปัญญา-

ญาณของพระองค์เอง

เพราะฉะนั้น พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งปัญญา ด้วยเหตุนี้ จึงอยากจะขอย้ำต่อผู้สนใจในธรรมทุกท่านว่า เมื่อพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งปัญญา เราที่เป็นชาวพุทธมีพุทธศาสนาเป็นที่พึ่งของเรา เมื่อมีความทุกข์หรือปัญหาเกิดขึ้น ที่พึ่งของเราชาวพุทธก็คือ ปัญญา ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่สิ่งศักดิ์สิทธิ์ใด ๆ ไม่ใช่หมอดู ไม่ใช่การสะเดาะเคราะห์ และปัญญาในที่นี้เป็นสิ่งที่ทุกคนมีสิทธิ์ที่จะสั่งสมฝึกอบรมให้เกิดขึ้นในจิต

ศาสนาพุทธมีลักษณะพิเศษตรงนี้ คือเป็นศาสนาของคนทุกคน เป็นศาสนาที่ให้สิทธิ์ ให้โอกาสแก่มนุษย์ทุกคน ที่จะฝึกฝนอบรมใจของตน เพื่อให้พ้นจากสิ่งที่เรียกว่า **"ความทุกข์"** ได้เป็นผู้ที่มีอิสระ มีความสุขเบิกบาน แจ่มใสอย่างแท้จริง

ปัญญาในที่นี้หมายถึง ปัญญาภายใน เป็นธรรมปัญญาไม่ใช่ปัญญาที่เกิดจากการศึกษาเล่าเรียนในโรงเรียน ในวิทยาลัยหรือในมหาวิทยาลัย และการฝึกฝนอบรมปัญญา เพื่อให้เป็นที่พึ่งนี้ก็ไม่ต้องลงทุนอะไร เพียงแต่อุทิศเวลาและความอุตสาหะพากเพียรพยายามให้มากขึ้นเท่านั้น ก็จะเกิดประโยชน์อย่างแท้จริง

ถ้าจะถามว่า เราจะฝึกฝนอบรมปัญญาไปทำไม? คำตอบก็คือ

เพื่อให้สามารถใช้ปัญญาที่เกิดจากการฝึกฝนอบรมอย่างถูกต้องนี้ หยุดการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น จนสามารถมีชีวิตที่สุขสงบเย็น และเป็นประโยชน์

เราจะฝึกฝนอบรมเพื่อพัฒนาปัญญาให้เกิดขึ้นได้ ด้วยวิธีดังต่อไปนี้คือ

๑. **ต้องศึกษาเรื่องของชีวิต** ควรจะถามตัวเองว่า **"ชีวิตคืออะไร"** อาจจะได้คำตอบต่าง ๆ กันตามประสบการณ์ เช่น ชีวิตคือการต่อสู้ ชีวิตคือการทำงาน หรืออะไรต่าง ๆ แต่ขอสรุปว่า ชีวิตคือสิ่งที่งอกงามได้ มันควรจะงอกงามต่อไป และความงอกงามในที่นี้เราหมายถึง ความงอกงามที่เป็นความเจริญเติบโตไปด้วยความถูกต้อง ด้วยความงดงาม ด้วยความสมบูรณ์ เหมือนอย่างความงอกงามของต้นไม้ ความงอกงามของพืชพันธุ์ธัญญา

ถ้าชีวิตคือความงอกงาม โปรดลองถามใจท่านเองว่า ในขณะนี้ชีวิตของเรางอกงามแล้วหรือยัง ไม่ใช่งอกงามด้วยทรัพย์สินเงินทอง หรือความสมบูรณ์ในทางร่างกาย แต่ความงอกงามของชีวิตในทางพระพุทธศาสนาคือความงอกงามของความชุ่มชื่นเบิกบานที่เกิดขึ้นในใจ ถ้าจิตใจมีความเบิกบานชุ่มชื่นยิ่งขึ้น ยิ่งขึ้นตามลำดับ นั่นคือความงอกงามของชีวิต ถ้าผู้ใดที่มีอายุมากขึ้น มีลูกหลานเต็มบ้านเต็มเมือง มีชื่อเสียงเกียรติยศ แต่ข้างใน

มันยิ่งเหี่ยวแห้งลง เหมือนชีวิตกำลังจะตาย ก็หมายความว่าเรายังจัดการกับชีวิตนี้ไม่ถูกต้อง เพราะฉะนั้น อยากจะขอให้ลองใคร่ครวญถามตัวเองว่าชีวิตนี้คืออะไร? ถ้าได้คำตอบว่า ชีวิตคือความงอกงาม หรือชีวิตเป็นสิ่งที่จะต้องงอกงาม และงอกงามได้ ฉะนั้น หน้าที่ของมนุษย์ คือการพัฒนาชีวิตให้ไปสู่ความงอกงาม

๒. **ควรจะศึกษาองค์ประกอบของชีวิตว่า ชีวิตประกอบด้วยอะไร** ชีวิตประกอบด้วยกาย จิต หรือประกอบด้วยรูป นาม บางท่านที่ศึกษาธรรมะมาก็อาจจะบอกว่า ชีวิต คือ ขันธ์ห้า ขันธ์ แปลว่า กองหรือหมู่ ขันธ์ห้า ประกอบไปด้วย กาย เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หรือกายก็คือ รูป รูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ วิญญาณขันธ์ ชีวิตมีองค์ประกอบห้าอย่าง ขันธ์แรกก็คือ รูปขันธ์ ก็หมายถึงกาย ร่างกายนี้ที่เรามองเห็นได้ จับต้องได้ ส่วนเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อีกสี่ขันธ์ เป็นลักษณะอาการของใจ เพราะจิตใจเป็นสิ่งที่เราไม่สามารถจะมองเห็นได้ จับต้องได้ เพราะฉะนั้น ท่านจึงอธิบายลักษณะอาการของจิตออกมาเป็น ๔ อย่าง เพื่อจะได้ใช้เป็นวิธีการศึกษาในเรื่องของจิต ว่ามันมีลักษณะอย่างไร อาการอย่างไร มีความเป็นไปอย่างไร

เมื่อกล่าวถึงร่างกายนี้ เรารู้จักกายดีแล้วหรือยัง ไม่ใช่รู้จักแต่เพียงผม หน้าตา แขน ขา หรืออวัยวะข้างใน เช่น ตับ ไต หัวใจ ปอด เป็นต้น แต่ควรจะได้รู้จักว่า ที่ชีวิตดำรงอยู่ได้ทุกวันนี้ ธรรมชาติมีส่วนช่วยมนุษย์

ในการที่ให้ดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างไรบ้าง ที่เราหายใจอยู่เป็นปกติได้ทุกวันนี้ เพราะอะไร ก็เพราะว่าร่างกายนี้มันยังทำหน้าที่ของมันอยู่ เราก็ยังแข็งแรง แต่ว่าร่างกายนี้ไม่ได้แข็งแรงเหมือนดังที่เราต้องการอยู่เสมอไป นี่จึงเป็นสิ่งที่ควรจะศึกษาว่า ธรรมชาติได้สร้างร่างกายนี้มาอย่างไร ภายในร่างกายนี้ประกอบไปด้วยอะไรบ้าง และส่วนต่าง ๆ ของร่างกายนี้ มันทำหน้าที่สัมพันธ์กลมกลืนกันอย่างไร

ลองสังเกตดูเมื่อเวลาเรารับประทานอาหารที่ไม่สมดุลกัน เช่น มันไป หวานไป เผ็ดไป แป้งมากไป เนื้อมากไป ผักน้อยไป ผลไม้ไม่เพียงพอ ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบโต้ออกมาอย่างไร ถ้าตอบโต้อย่างถูกต้อง ร่างกายก็จะแข็งแรง กระฉับกระเฉงว่องไว เมื่อใดที่ร่างกายไม่ทำหน้าที่อย่างที่เราต้องการให้มันเป็น เช่น อยากจะเดินให้รวดเร็วว่องไว มันก็ทำไม่ได้ อยากจะกินอาหารที่ถูกใจให้มาก ๆ มันก็กินไม่ได้ พอล้มตัวลงนอนอยากจะหลับ แต่ก็หลับไม่สนิท นี่เป็นเพราะอะไร?

ถ้าเราได้ศึกษาการทำงานของส่วนต่าง ๆ ในร่างกายอย่างละเอียดถี่ถ้วน เราจะรู้ว่า ธรรมชาติได้สร้างร่างกายมาให้มนุษย์อย่างงดงามวิจิตรพิสดาร อย่างละเอียดลออถี่ถ้วน ถ้าเราไปดูการทำงานของส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เราจะเห็นได้ว่าร่างกายนี้ทำงานอย่างสอดประสานกลมกลืนกันอย่างดี มันทำงานอย่างชนิดที่อยากจะบอกว่า เป็นสหกรณ์ สหกรณ์ของชีวิต เช่น พอใส่อาหารเข้าปาก มันก็เริ่มทำงานตามหน้าที่ของมันทันที ตั้ง

แต่อ้าปาก ฟันเคี้ยว ลิ้นลิ้มรส กลืนอาหาร กระเพาะ ลำไส้ทำหน้าที่ต่อ เราจะเห็นได้ว่า มันทำหน้าที่อย่างสอดประสานกลมกลืน แต่ละส่วนของร่างกายรู้ว่า มันมีหน้าที่จะต้องทำอะไร มันก็ทำตามนั้นอย่างไม่เคยบิดพลิ้ว จนกว่ามนุษย์ที่เป็นเจ้าของร่างกายไม่ทำตามหน้าที่ของตน ให้สอดคล้องกับความต้องการของร่างกาย มันจึงจะมีปฏิกิริยาบอกว่า ฉันไม่สบายแล้วนะ ฉันไม่แข็งแรงแล้วนะ นั่นแสดงถึงความไม่ถูกต้องได้เกิดขึ้นแล้ว

ธรรมชาติได้บอกมนุษย์ถึงสิ่งที่ควรจะสนองต่อธรรมชาติ คือ จงรู้จักทำหน้าที่ของตนให้ถูกต้อง นั่นคือ กินให้ถูกต้อง คือกินอาหารให้ถูกส่วนให้เหมาะสมที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย พักผ่อนให้เพียงพอ หรือเมื่อเจ็บป่วยก็รู้จักรักษาแก้ไขด้วยวิธีที่ถูกต้อง เมื่อธรรมชาติสร้างร่างกายมาให้แล้ว หน้าที่ของมนุษย์ก็คือ การทำหน้าที่ของตนด้วยการระมัดระวังรักษาร่างกายนี้ให้ถูกต้อง นี่คือการรู้จักว่า ชีวิตนี้ประกอบด้วยกาย จิต และเราจะต้องรักษาชีวิตนี้อย่างไร

ในเรื่องของจิต เราจะรักษาจิตอย่างไร? ธรรมชาติบอกว่า จิตมีหน้าที่รู้สึกได้ **เวทนา** คือ **ความรู้สึก**

สัญญา คือ **รู้จำ** จำสิ่งที่เคยประสบที่เคยพบเห็นต่าง ๆ หรือได้กระทำมาจากประสบการณ์ จิตมีหน้าที่รู้สึกตามเวทนา รู้จำในสิ่งที่ได้เคยเรียนรู้มา

สังขาร คือ **คิดปรุงแต่ง** ธรรมชาติไม่ได้บอกให้คิดเพ้อเจ้อ ฟุ้งซ่าน หรือคิดขัดเคืองแค้นไม่รู้จักจบ แต่มนุษย์ไม่ทำหน้าที่ตามธรรมชาติ คิดเก่ง ชอบคิด แต่คิดในสิ่งที่ไร้สาระ คิดตามใจชอบ คิดเอาแต่ใจตัว รักก็คิดตามความรัก โกรธก็คิดตามความโกรธ กลัวก็คิดตามความกลัว ไม่รู้จักจบ มนุษย์ทำเกินเลยหน้าที่ของตัว ไม่ทำตามธรรมชาติ จึงเป็นเหตุให้จิตใจมีความเครียด เพราะที่จริงแล้วธรรมชาติให้รู้คิด เพื่อนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์กับชีวิตทั้งส่วนตัวและชีวิตการงาน เช่น คิดในเรื่องการเรียน คิดในเรื่องการทำงาน คิดในเรื่องการจัดชีวิตของตนเอง จัดระเบียบเศรษฐกิจต่าง ๆ เป็นต้น ให้รู้คิดเพียงเท่านี้ คิดเสร็จแล้วก็จบ

วิญญาณขันธ์ คือ **ตามรับรู้** ตามรู้ไปว่ารู้สึกอย่างไร รู้จำอย่างไร รู้คิดอย่างไร วิญญาณขันธ์ก็ทำหน้าที่รับรู้ในจิตนั้น แต่มันไม่รับรู้อย่างถูกต้อง เพราะมิจฉาทิฏฐิครอบงำอยู่

ฉะนั้น การที่จะพัฒนาปัญญาที่ถูกต้องให้เกิดขึ้น ก็ต้องรู้จักว่าชีวิตคืออะไร องค์ประกอบของชีวิตประกอบด้วยกาย จิต เพราะฉะนั้น อย่าใช้จิตนี้ไปในทางที่ไม่ถูกต้อง ให้เกิดความฟุ้งซ่าน เพ้อเจ้อ ขัดเคือง จิตที่เครียดก็ไปกระทบกาย ประสาทก็เกิดความตึงเครียด เพราะจิตนี้ไม่ทำหน้าที่ตามธรรมชาติอย่างถูกต้อง

เพราะฉะนั้น การรู้จักว่าชีวิตคืออะไร ก็คือการรู้จักขันธ์ห้า แล้วใช้

มันให้ถูกต้อง คือทำหน้าที่เพียงเท่าที่ควรทำ แล้วชีวิตนี้จะไม่มีความทุกข์ ชีวิตนี้จะไม่มีปัญหา ขอให้ทุกท่านโปรดนึกดูว่า ท่านได้ทำหน้าที่ของท่านถูกต้องตามที่ธรรมชาติบอกมาหรือยัง

๓. **ควรจะต้องศึกษากฎของธรรมชาติ** ที่เรียกว่า กฎอิทัปปัจจยตา ซึ่งเป็นกฎแห่งความเป็นเหตุและผล เหมือนกับที่เราพูดถึงการทำหน้าที่ต่อชีวิต คือต่อกายและจิตดังกล่าวแล้ว การประกอบเหตุปัจจัยที่ถูกต้อง เช่น ถ้าเรากินอาหารถูกต้อง คือ ประกอบเหตุถูกต้อง ผลที่เกิดขึ้นก็คือ ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง หรือถ้าเราคิดอย่างถูกต้อง ประกอบเหตุด้วยการคิดอย่างถูกต้อง จิตใจก็ไม่ตึงเครียด มีความเบาสบาย ร่างกายก็ผ่อนคลาย ชีวิตนี้ก็มีแต่ความแจ่มใส นี่คือกฎอิทัปปัจจยตา หรือเมื่อใดที่ไม่มีความยึดมั่นถือมั่น ความทุกข์ไม่มี มันจะมีแต่การกระทำที่ถูกต้อง เพื่อประโยชน์ที่จะเกิดขึ้น

กฎธรรมชาติอีกข้อหนึ่งที่ควรจะศึกษา คือ กฎของไตรลักษณ์ หมายถึงลักษณะอันเป็นธรรมดา ๓ ประการ

อนิจจัง ความไม่เที่ยง ความปรวนแปร เปลี่ยนไป

ทุกขัง ความทนได้ยาก

อนัตตา ความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน มันไม่มีอะไรที่เป็นตัวตนจริงจังสักอย่างเดียว มันเป็นแต่เพียงสิ่งที่เกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัยเท่านั้น

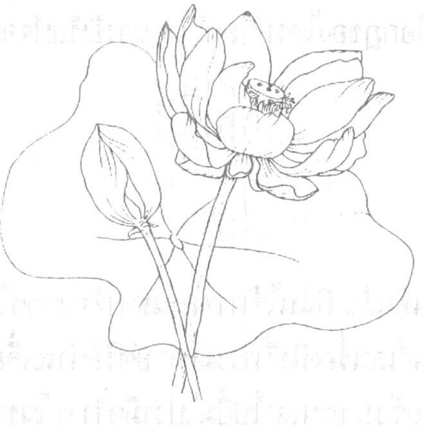
เพราะฉะนั้น ด้วยการศึกษาถึงเรื่องของชีวิต เรื่องของขันธ์ห้า เรื่องของไตรลักษณ์ เรื่องของอิทัปปัจจยตา และพยายามประกอบเหตุปัจจัยให้ถูกต้องอยู่เสมอ นี่คือการฝึกฝนอบรมจิต ให้ประกอบอยู่ด้วยสติ สมาธิ และปัญญา สมาธิในที่นี้หมายถึง ความตั้งมั่นทุกขณะ

๔. **ควรจะฝึกฝนอบรมจิต** ด้วยวิธีการปฏิบัติจิตภาวนา วิธีใดวิธีหนึ่ง เช่น วิธีอานาปานสติ คือการใช้ลมหายใจเป็นเครื่องกำหนด ก็จะเป็นเครื่องช่วยให้จิตนี้เป็นจิตที่เป็นสัมมาทิฏฐิยิ่งขึ้นตามลำดับ ทันต่ออาการของความทุกข์ที่เกิดขึ้น โดยผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แล้วก็จะเห็นได้ว่า ตามันก็ทำหน้าที่เห็นเท่านั้นเอง หูทำหน้าที่ได้ยิน จมูกทำหน้าที่ได้กลิ่น ลิ้นทำหน้าที่ลิ้มรส กายทำหน้าที่รับสัมผัส ใจก็ทำหน้าที่เพียงรับรู้ความรู้สึกนั้น ไม่ได้ทำอะไรมากไปกว่านั้น หมายความว่า ไม่ให้ไปยึดมั่นในสิ่งที่ได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้ลิ้มรส ได้รับสัมผัส หรือรู้สึกเพียงแต่รับรู้มัน แล้วก็มองให้เห็นความเปลี่ยนแปลง ความเกิด-ดับ อยู่ทุกขณะ ถ้าสามารถทำเช่นนี้ได้ ก็จะสามารถหยุดความทุกข์ได้ในขณะปัจจุบันขณะนั้นเอง เรียกได้ว่าเป็นการดำเนินชีวิตอยู่ตามอริยมรรคมีองค์แปด อันเป็นทางดำเนินอันประเสริฐแปดประการ

ฉะนั้น ในวันเข้าพรรษา อันเป็นวันเริ่มต้นของการหยุดการเบียดเบียน ถ้าเราเริ่มต้นด้วยสัมมาทิฏฐิ พัฒนาความคิดที่ถูกต้องให้เกิดขึ้นในจิต และตั้งสัจจะปรารถนาที่จะกระทำให้ได้ ตามสัมมาทิฏฐิ พัฒนาความคิด

ที่ถูกต้องให้เกิดขึ้นในจิต และตั้งสัจจะปรารถนาที่จะกระทำให้ได้ ตามสัมมาทิฏฐิที่เกิดขึ้นแล้ว ก็เชื่อกันว่าการหยุดการเบียดเบียนนั้นจะเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ และชีวิตนี้ก็จะเป็นชีวิตแห่งการเข้าพรรษาโดยตลอดไป

ดิฉันได้ใช้เวลามาพอสมควรแล้ว จึงขอยุติเพียงเท่านี้ ถ้าท่านผู้ใดสงสัยอยากจะซักถาม ในข้อความที่ยังไม่ชัดเจนหรือต้องการสนทนาเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ก็เชิญได้



ถาม : ดิฉันเริ่มศึกษาจากการอ่านและการฟัง มีข้อความตอนหนึ่งที่กล่าวว่า *"พระพุทธเจ้าตรัสว่า ให้เราเห็นทุกสิ่งทุกอย่างตามที่เป็นจริง"* ดิฉันรู้สึกว่าเป็นวิธีที่คลายทุกข์ได้มากทีเดียว ยกตัวอย่างเช่น ที่บ้านดิฉันมีเด็กคน

หนึ่ง อายุประมาณ ๑๗ ปี ดิฉันสอนเขาเรื่องเก็บของเข้าตู้เย็น เขาก็ไม่ทำตาม ดิฉันถามเขาว่า ที่โรงเรียนไม่ได้สอนรึ เขาตอบว่า ที่โรงเรียนเหลือก็ทิ้งหมด ดิฉันก็ตกใจว่าเหลือทิ้งหมด ก็สรุปว่าที่โรงเรียนไม่ได้สอน แต่ที่ดิฉันสอนเขาทุกวันก็ไม่เคยทำ ถ้าจะเห็นตามความเป็นจริงว่าสอนไม่ได้ก็คงจะหมดทุกข์ไปใช่ไหมคะ

ตอบ : ก็เรียกได้ว่า เราสอนได้ตามเหตุตามปัจจัยของเขา อย่างที่ดิฉันใช้คำว่า *"ตามสถานะแห่งตน"* คือ ตามสติปัญญาของเขาแต่ถ้าจะขยายความข้อความที่ว่า *"ให้เห็นทุกสิ่งตามที่เป็นจริง"* คือ ให้เห็นตามที่เป็นจริง ตามกฎของธรรมชาติ คือกฎของไตรลักษณ์ กฎของอิทัปปัจจยตา



ถาม : เมื่อ ๓ เดือนที่แล้ว ดิฉันได้พาหลานชายที่จะบวชไปนมัสการท่านอาจารย์ที่วัดป่า ท่านก็เล่าเรื่องลิงที่พระมหากษัตริย์นำไปเลี้ยงในพระราชวังก็อยากจะให้ลิงเรียบร้อย ท่านเล่าไปยิ้มไปว่ามีจริง ๆ ในชาดก สอนเท่าไรก็ยังเป็นลิงอยู่นั่นเอง ในที่สุดก็ปล่อยไปเพราะว่าหมดหวังที่จะสอนให้ลิงเรียบร้อยได้ ลิงก็กระโดดลงไปในสระน้ำ คนก็สงสัยว่า "เอ! ธรรมดาลิงไม่ชอบอาบน้ำ ทำไมลิงจึงกระโดดลงไปในสระ" ลิงก็ตอบว่า "โอ้โฮ! ไปอยู่กับคนมาสอนอะไร ๆ ก็ไม่รู้ ทำให้หูสกปรกหมดเลย" ลิงก็เลยอาบน้ำล้างหู

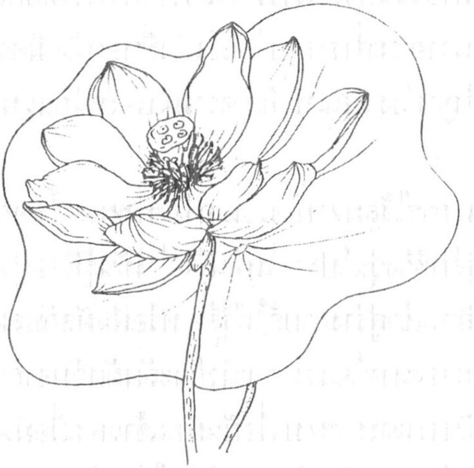
ใหญ่ ก็เป็นคติสอนใจดีว่า คนที่สอนไม่ได้คือบัวใต้น้ำ เราก็ต้องวางมือปล่อยไป จะเป็นบาปเป็นกรรมหรือเปล่า

ตอบ : ที่สวนโมกข์ ในโรงมหรสพทางวิญญาณ มีภาพชาดกที่เล่าถึงเรื่อง "ลิงล้างหู" เนื้อเรื่องมีอยู่ว่า ในป่าใหญ่มีลิงฝูงหนึ่ง พญาลิงที่เป็นจ่าฝูงเป็นลิงพระโพธิสัตว์ เป็นลิงเผือกมีรูปร่างงดงามมาก วันหนึ่งนายพรานก็ไปเห็นลิงงามตัวนี้ ก็อยากได้รางวัลจึงไปทูลพระราชาว่า มีลิงงามมากอยู่ในป่า พระราชาก็รับสั่งให้ไปจับมาถวาย พอเห็นเข้าท่านก็รัก เพราะงาม ฉลาด เป็นลิงพระโพธิสัตว์ ท่านก็อ้อนวอนให้อยู่ในวังและให้ความเป็นอิสระ อนุญาตให้เดินเที่ยวเล่นภายในวังได้ อยู่มาสักระยะหนึ่งลิงนั้นก็ไปเที่ยวตามเรือนต่าง ๆ ตำหนักนั้น บ้านนี้ ก็ได้ยินแต่คนพูดกันแต่เรื่องของกู ของกู ของกู เงินของกู บ้านของกู ภรรยาของกู สามีของกู ลูกของกู อะไร ๆ มันก็เป็นของกูไปหมด

วันหนึ่งพญาลิงก็นอนละเหี่ยเพลียใจ ไม่ยอมกินข้าวกินน้ำ พวกที่ดูแลก็เป็นห่วง กลัวว่าถ้าพญาลิงเจ็บป่วยไม่สบายไป พระราชาจะมากริ้วโกรธ ก็ไปทูลพระราชาให้ทรงทราบว่า บัดนี้พญาลิงไม่ยอมกินอะไรเลย พระราชาก็เสด็จมาเยี่ยม แล้วทรงถามว่า "เป็นอะไรไปล่ะ ถึงไม่กินข้าวกินปลา" พญาลิงก็ตอบว่า "ถ้าอยากจะให้กินข้าวกินปลา ก็ขอได้โปรดปล่อยกระหม่อมฉันให้เข้าไปอยู่ในป่าตามเดิมเถิด เพราะไม่อยากจะได้อะไรทั้งนั้นแล้ว" พระราชาก็ประทานอนุญาตให้คนพาเข้าไปส่งในป่า

พอไปถึงในป่า พวกลูกน้องลิงก็พากันมาต้อนรับด้วยความดีใจที่พญาลิงได้กลับมาอยู่ป่าตามเดิม แล้วขอให้พญาลิงเล่าให้ฟังถึงสิ่งต่าง ๆ ที่ได้ไปเห็นมา พญาลิงก็เล่าให้ฟังว่าในบ้านเมือง ในตำหนักพระราชวังเขามีอะไรบ้าง พวกบริวารลิงฟังแล้วก็ซักต่อไปว่า พวกมนุษย์เขาคุยกันเรื่องอะไรบ้าง พอพญาลิงได้ยินคำถามก็เบือนหน้าหนี ตอบว่า อย่าถามเลยไม่อยากพูด พวกบริวารลิงก็ยิ่งเซ้าซี้อยากรู้ พญาลิงไม่รู้จะปฏิเสธอย่างไร ก็ตัดใจเล่าให้ฟังว่า ที่พวกมนุษย์เขาพูดกันน่ะ ไม่เห็นมีอะไร นอกจาก ของกู ของกู ของกู ไอ้นั่นก็ของกู ไอ้นี่ก็ของกู พวกบริวารได้ยินดังนั้นจึงบอกว่า พอแล้ว พอแล้ว อย่าพูด อย่าพูด ปิดหูวิ่งกันไปลงน้ำล้างหูที่ได้ยินคำสกปรกอย่างนั้น ว่าพวกมนุษย์นี่มันมีแต่ความเห็นแก่ตัว เห็นแก่ตัวกันจริง ๆ อะไร ๆ มันก็ จะเอาแต่ของกู ของกู มันเบียดเบียนคนอื่น ไม่นึกถึงคนอื่นเลย ซึ่งถ้าเราดูธรรมชาติ เราจะเห็นพวกสัตว์ป่า หรือต้นหมากรากไม้ ไม่ว่าจะเป็นต้นไม้ใหญ่ ต้นไม้เล็กหรือพืชหญ้า มันมีความเอื้อเฟื้อเกื้อกูลกัน ถ้อยทีถ้อยอาศัยกัน มีความเอื้ออารีต่อกันและกัน ไม่มีความเห็นแก่ตัว แบ่งปันให้แก่กันและกัน แต่มนุษย์ไม่เป็นอย่างนี้ เพราะฉะนั้น มันจึงบอกว่า “โอ๊ย! ไม่ไหว ฟังไม่ได้” แล้วก็เลยพากันไปล้างหูที่ได้ยินคำพูดที่รู้สึกว่าสกปรกหูมากเหลือเกิน ในความเห็นแก่ตัวของมนุษย์





ถ้าไม่มีคำถามอื่น ขอเชิญนั่งสมาธิร่วมกัน

ในการที่จะนั่งสมาธินี้ หลายท่านอาจจะคุ้นเคยกับการนั่งสมาธิวิธีต่าง ๆ แต่ที่เราใช้กันเป็นส่วนมากก็จะใช้วิธีอานาปานสติ นั่นก็คือ การใช้ลมหายใจเป็นเครื่องกำหนดหรือใช้ลมหายใจเป็นอารมณ์ ลมหายใจนี้เรารู้จักกันมาตั้งแต่เกิด และเรารู้ว่าลมหายใจมีความสำคัญต่อชีวิต ถ้าขาดลมหายใจเสียแล้ว ชีวิตนี้ก็จะต้องตาย

แต่อันที่จริงแล้ว ลมหายใจยังมีประโยชน์สูงสุดยิ่งกว่านั้น ในขณะที่

ลมหายใจช่วยให้ร่างกายดำรงชีวิตอยู่ได้ เคลื่อนไหวได้เรียกว่า ช่วยในส่วนกาย แต่ลมหายใจนี้ยังสามารถที่จะช่วยส่วนใจได้อีกด้วย คือสามารถพัฒนาใจที่วุ่นวาย ระส่ำระสาย ให้เป็นใจที่หยุดนิ่ง มีความสงบ มีสติ คือการระลึกรู้ได้ถูกต้อง มีสมาธิ คือ ความมั่นคงหนักแน่นเกิดขึ้นในจิตด้วย

ฉะนั้น การใช้ลมหายใจเป็นเครื่องกำหนด ก็คือการกำหนดจิต จิตก็คือ ความรู้สึกที่วิ่งวุ่นไปมา ให้มันนิ่ง ให้มันรู้สึกอยู่แต่ลมหายใจ เมื่อลมหายใจเคลื่อนเข้าสู่ร่างกายก็ให้รู้สึก หรือสัมผัสกับลมหายใจที่ผ่านเข้าโดยเราอาจจะลองหายใจแรง ๆ แล้วก็จะสัมผัสกับอาการเคลื่อนไหวของลมหายใจ ที่มันจะแตะกระทบเมื่อมันผ่านเข้าและเมื่อมันผ่านออกตรงช่องจมูก ฉะนั้น ให้กำหนดจิต คือความรู้สึก ให้รับรู้อยู่ตรงช่องจมูกที่มันผ่านออก กำหนดรับรู้เมื่อผ่านเข้า รับรู้เมื่อผ่านออกให้ทุกขณะ นี่เรียกว่าเราจะรวบรวมจิต ที่มันชอบกระจัดกระจายออกไป ด้วยการคิดบ้าง ด้วยความรู้สึกบ้าง ด้วยอารมณ์ยึดมั่นต่าง ๆ บ้าง ให้มันดึงกลับออกมาอยู่นิ่งกับลมหายใจ ถ้าเราสามารถกำหนดจิต ให้รู้อยู่กับลมหายใจทั้งเข้าและออกไม่ใช่รู้ด้วยสมอง แต่รู้ด้วยสัมผัส โดยการกระทบกับลมหายใจ ที่ผ่านเข้าผ่านออกอยู่ทุกขณะแล้ว จิตนี้ก็จะอยู่ในความสงบ และจะเป็นจิตที่นิ่งยิ่งขึ้น

โปรดนั่งตัวตรง ไหล่ตรง แต่ไม่ต้องให้ถึงกับแข็ง เพราะจะทำให้รู้สึกตึงและปวดเมื่อยเร็ว นั่งตัวตรงแต่ในท่าผ่อนคลายสบาย แล้วกำหนดจิต

อยู่ตรงช่องจมูก เพื่อรอรับลมหายใจที่จะผ่านเข้า พร้อมกับสูดลมหายใจเข้าแรง ๆ เท่าที่จะรู้สึกว่าไม่เหนื่อย แล้วกำหนดจิตตามลมหายใจ มันจะผ่านเข้าไปถึงไหน ตามไปถึงจุดที่มันหยุด พอหยุดก็กำหนดจิตตรงจุดที่หยุดนั้น พร้อมกับตามลมหายใจออก แล้วก็กำหนดคอยตรงแถวช่องจมูก รับเมื่อมันเข้า ตามไป แล้วก็หยุดเมื่อมันหยุด แล้วก็ตามมันออก กำหนดอยู่อย่างนี้ ทำให้เป็นธรรมชาติ หายใจยาวลึกตามธรรมชาติ อย่าบังคับ อย่าฝืน ถ้าบังคับฝืน จะรู้สึกอึดอัด เครียด ปวดหน้าผาก ปวดหัวไหล่ ไม่สบาย หายใจเข้ายาวช้าๆ เป็นธรรมชาติ แล้วจะรู้สึกผ่อนคลาย หายใจยาวช้า ๆ เป็นธรรมชาติ ยาวเข้า ยาวออก ยาวเข้า ยาวออก ตามรับรู้ทั้งเข้าและออกช้า ๆ ให้เป็นธรรมชาติ ให้มีความรู้สึกว่า ขณะนี้สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ ลมหายใจ จงพยายามกำหนดจิตให้รู้อยู่ที่ลมหายใจอย่างเดียว ไม่มีสิ่งใดที่ควรเอาใจใส่มากไปกว่าลมหายใจ

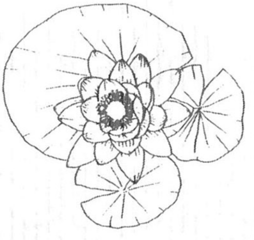
จงกำหนดอยู่กับลมหายใจแต่อย่างเดียว ปัจจุบันขณะนี้คือ ขณะที่เราจะอยู่กับลมหายใจ รู้ลมหายใจ เพื่อให้ลมหายใจเป็นเพื่อน เป็นเพื่อนคู่ใจ เป็นเพื่อนฝึกใจให้มีสติ ให้มีสมาธิ ฝึกใจให้เกิดปัญญา กำหนดจิตรับรู้ลมหายใจ ตามเข้า ตามออกอยู่ทุกขณะ อย่าเคร่งเครียด ทำใจให้ผ่อนคลาย ให้รู้สึกชื่นบานผ่องใส ที่มีโอกาสมานั่งดูลมหายใจ ลมหายใจที่อยู่กับเรามานาน แต่เราไม่เคยรู้จักมันเลย บัดนี้จะได้มีโอกาสรู้จักมัน เพื่อให้เกิดประโยชน์กับชีวิตให้ยิ่งขึ้น ๆ กำหนดจิตจดจ่ออยู่แถวจมูก เพื่อรับลมหายใจที่ผ่านเข้า แล้วก็ตามมันไปให้ตลอดสาย ตามออกให้ตลอดสาย จน

ลมหายใจออกผ่านพ้น แล้วก็รับมันเข้ามาอีก ด้วยความรู้สึก สัมผัสกับความรู้สึกที่ลมหายใจผ่านเข้าทุกขณะ ทั้งเข้าและออก นี่คือ การปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติธรรม คือ การปฏิบัติบูชา ซึ่งเป็นการบูชาที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงพอพระทัยยิ่งกว่าการบูชาด้วยทรัพย์สินเงินทองข้าวของหรือเครื่องสักการะใด ๆ ทั้งสิ้น เพราะฉะนั้น ผู้ใดที่สามารถบูชาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ด้วยการปฏิบัติบูชาได้ สิ่งนั้นเป็นสิ่งที่มีคุณค่าสูงสุด เป็นสิ่งที่เรียกได้ว่าเป็นมงคลอันสูงสุดแก่ชีวิต เพราะจะนำชีวิตนี้ไปสู่ความเยือกเย็นผ่องใส และความสงบสุขที่แท้จริง ไม่มีสิ่งใดที่จะมีอำนาจอิทธิพล ทำให้จิตนั้นหวั่นไหวสะทกสะเทือนได้ แม้แต่สิ่งที่เรียกว่าความตาย เพราะความตายก็คืออาการอย่างหนึ่งของธรรมชาติ เป็นสิ่งที่ทุกชีวิตจะต้องพบ ฉะนั้น ความตายไม่ใช่สิ่งน่ากลัว น่าขยะแขยงหรือน่าหลีกหนี แต่เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนจะต้องเตรียมใจเพื่อเผชิญพบ เพื่อให้จิตใจนี้มีความสุข มีความเยือกเย็นผ่องใสอยู่ทุกขณะ แล้วชีวิตนี้จะไม่มีความสะทกสะเทือนต่อสิ่งใดในโลก เพราะเป็นชีวิตที่มีจิตใจอันเป็นอิสระเหนือสภาวะแห่งความหวาดกลัวใด ๆ

หวังว่าทุกท่านคงจะได้เริ่มต้นชีวิตแห่งวันเข้าพรรษาด้วยการหยุดการเบียดเบียน ก็คือ **การหยุดเอา** หยุดเอาที่จะให้ได้ตามใจของตนเองถ้าทำได้สำเร็จชีวิตก็จะถึงซึ่งการหยุดแห่งการเบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น

จึงหวังว่าเราทุกท่านจะได้พยายามปฏิบัติทีละน้อย ๆ จนถึงที่สุดในวันหนึ่ง โดยไม่ยอมย่อท้อที่จะละเว้นความพากเพียรที่จะกระทำต่อ ๆ ไป จนถึงที่สุดแห่งวันที่เราปรารถนา และทุกท่านก็มีสิทธิ์ที่จะสัมฤทธิผลในวันนั้นเท่า ๆ กัน ทุกคน ธรรมสวัสดีทุกท่าน







สนทนาธรรมต่อ ตอนบ่าย

จากการสนทนาถึงเรื่องต่าง ๆ ในวันเข้าพรรษา เราก็คงอยากจะหยุดการเบียดเบียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเบียดเบียนตนเอง และอาจจะมีบางท่านนึกตั้งสัจจะในใจว่า เราจะไม่ทำอีกแล้ว เราจะหยุดเสียทีในเรื่องของความทุกข์ บางท่านอาจจะเคยตั้งสัจจะมาแล้วหลายครั้งว่า ฉันจะตั้งใจปฏิบัติธรรม ฉันจะฝึกสมาธิ ฉันจะไม่เอาอะไรอีกแล้ว แต่เสร็จแล้วไม่กี่วันก็กลับเดินตามแนวเดิมอีก สัจจะที่ตั้งไว้ก็เลอะเลือนไปเรื่อย ๆ เราจึงควรจะศึกษาดูว่า อะไรเป็นอุปสรรคที่ทำให้การตั้งสัจจะนี้มันไม่อยู่แน่นอนมั่นคง ตั้งแล้วมันก็ล้ม ตั้งแล้วมันก็ล้ม ไม่ก้าวหน้าเสียที

อุปสรรคของการปฏิบัติธรรม ขอสรุปเป็นข้อ ๆ ดังนี้

๑. อยากจะขอเสนอว่า **โปรดลองศึกษาดูในเรื่องของสิ่งที่เรียกว่า**

"ศรัทธา" ศรัทธา คือ การเชื่อมั่น เมื่อเราได้ยิน ได้ฟัง ได้อ่าน ก็เกิดความปีติ เกิดการมองเห็นสว่างขึ้นมาในใจว่า นี่คือหนทางที่เราจะเดินไปในชีวิตนี้ แต่ทำไมจึงเดินไม่ตลอดรอดฝั่ง ก็เพราะว่าเกี่ยวกับเรื่องของศรัทธาที่เกิดขึ้นนั้น มันไม่เป็นไปเพื่อการปฏิบัติ หรือเพื่อการมีชีวิตที่เป็นประโยชน์

ศรัทธา แบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ ศรัทธาอย่างไสยศาสตร์ และศรัทธาอย่างพุทธศาสตร์ มนุษย์เรามักจะคุ้นเคยกับศรัทธาอย่างไสยศาสตร์มากกว่าศรัทธาอย่างพุทธศาสตร์ ไสยะ แปลว่า หลับ ไสยศาสตร์ ก็คือศาสตร์ของคนหลับ คนที่มักจะหลับอยู่เสมอก็คือคนเขลา คนไม่ฉลาดพอเพราะฉะนั้น จึงไม่ได้ใช้สติปัญญา ผู้ที่มีศรัทธาอย่างไสยศาสตร์มักจะไม่ค่อยชอบพึ่งตัวเอง แต่มักจะหวังพึ่งสิ่งข้างนอก อาจจะเป็นบุคคลบ้างสิ่งศักดิ์สิทธิ์บ้าง ไปยึดมั่นในสิ่งเหล่านั้น

เพราะฉะนั้น ศรัทธาที่เป็นไสยศาสตร์จึงหวังพึ่งคนอื่นแทนที่จะหวังพึ่งปัญญาของตนเอง จึงเป็นศรัทธาที่สั่นคลอน ไม่แน่นอน ก็เพราะว่าเป็นการพึ่งข้างนอก สิ่งข้างนอกทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นวัตถุสิ่งของหรือเป็นบุคคลก็ตกอยู่ภายใต้กฎอนิจจัง คือความไม่เที่ยง สามารถจะเปลี่ยนได้เรื่อย วันนี้มั่นคงเข้มแข็งเป็นที่พึ่งได้ แต่เมื่อมีเหตุปัจจัยทำให้เปลี่ยนแปลงไป ผู้ที่หวังพึ่งอย่างนั้นก็เกิดสิ้นศรัทธาได้ง่าย ๆ เพราะฉะนั้น ศรัทธาอย่างไสยศาสตร์มันส่งเสริมความอ่อนแอ เพราะไม่พึ่งตนเองแต่ไปหวังพึ่งผู้อื่น จึงยืนด้วย

ตัวเองไม่ได้

แต่ถ้าหากว่าศรัทธาในการปฏิบัติธรรมนั้น เป็นศรัทธาในลักษณะของพุทธศาสตร์ คือเชื่อด้วยเหตุผล เชื่อตามหลักของกาลามสูตร ซึ่งเป็นสูตรที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสกับชาวกาลามะ ที่ได้ไปทูลถามพระองค์ว่าที่หมู่บ้านนี้มีผู้คนผ่านไปมามากมาย บางคนก็เป็นครูบา-อาจารย์ และต่างก็สอนในเรื่องต่าง ๆ กัน สอนกันหลายเรื่องหลายลัทธิ จนชาวกาลามะเกิดความสับสน ไม่รู้ว่าจะเชื่อครูอาจารย์คนไหนและจะเลือกปฏิบัติในสิ่งไหนดี จึงทูลถามองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ก็ทรงประทานหลักเพื่อให้ใช้ในการพิจารณา ๑๐ ประการ กล่าวโดยสรุปมีดังนี้ คือ

๑. อย่ารับเอามาเชื่อ โดยการฟังบอกต่อ ๆ กันมา
๒. อย่ารับเอามาเชื่อ โดยที่มีการทำตามสืบ ๆ กันมา
๓. อย่ารับเอามาเชื่อ ตามเสียงที่กำลังเล่าลือกันอยู่
๔. อย่ารับเอามาเชื่อ ด้วยเหตุเพียงว่ามีที่อ้างอยู่ในตำรา
๕. อย่ารับเอามาเชื่อ โดยเหตุที่ว่ามันถูกต้องตามเหตุผลทางตรรก
๖. อย่ารับเอามาเชื่อ ด้วยการตรึกตามอาการของสามัญสำนึก
๗. อย่ารับเอามาเชื่อ ด้วยการตรึกตามอาการทางนยะ
๘. อย่ารับเอามาเชื่อ ด้วยเหตุผลเพียงสักว่ามันเข้ากันได้กับทิฏฐิของตน

๙. อย่ารับเอามาเชื่อ ด้วยเหตุผลเพียงสักว่าผู้พูดมีลักษณะน่าเชื่อ

๑๐. อย่ารับเอามาเชื่อ ด้วยเหตุผลเพียงสักว่าสมณะผู้พูดนี้เป็นครูของเรา

พระองค์ตรัสว่า ยังไม่ให้เชื่อจนกว่าจะได้นำสิ่งที่ได้ฟังนั้นมาใคร่ครวญ ทดลองฝึกปฏิบัติ พิจารณาเห็นด้วยปัญญา ด้วยเหตุและผล จนประจักษ์ชัดว่าถูกต้องจึงค่อยเชื่อ ยกตัวอย่างเช่น เรานำหลักปฏิจจสมุปบาทขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาฝึกปฏิบัติ ที่ท่านรับสั่งว่าความทุกข์เกิดขึ้นเมื่อมีผัสสะทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แล้วยึดมั่นถือมั่นทันที เช่น ได้ยินเขาพูดชมว่าดี ก็ตื่นเต้นลิงโลดจนนอนไม่หลับ ถ้าเขาพูดว่าไม่ดี ก็โกรธไม่สบายใจ นี่เรียกว่าไม่ใช่ชาวพุทธ เพราะว่าเป็นการเชื่อตามอารมณ์ มันถูกตามใจหรือตามกิเลสของตัวเรา อย่างนี้ไม่ใช่การปฏิบัติตามหลักของกาลามสูตร

แต่ถ้าผู้ใดนำคำสอนในหลักของปฏิจจสมุปบาทที่พระองค์สอนว่าสิ่งที่สำคัญที่จะต้องระวัง ก็คือตรงจุดของผัสสะ **ผัสสะ** คือ สิ่งที่มากระทบผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เช่น ตาเห็นรูป ตาเป็นอายตนะภายในกระทบกับคู่ของมัน คือรูป ซึ่งเป็นอายตนะภายนอก แล้วจักษุวิญญาณทางตาก็ทำหน้าที่รับรู้ สามอย่างนี้ทำหน้าที่พร้อมกันเข้า ทำให้เกิดผัสสะ พอผัสสะเกิดขึ้น ท่านบอกว่าจงมีสติเท่าทันผัสสะนั้น ให้รู้ว่าผัสสะที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นรูปก็ดี จะเป็นเสียงที่ได้ยินก็ดี จะเป็นกลิ่นที่จมูกได้กลิ่นก็ดี

หรือรสที่ลิ้นลิ้มรสก็ดี หรือสัมผัสที่กายได้รับก็ดี หรือธรรมารมณ์ที่มากระทบทางใจก็ดี มันเป็นเพียงสิ่งสักว่าเท่านั้น มันเป็นเช่นนั้นเอง มันเกิด-ดับ ไม่มีอะไรคงที่อยู่ได้สักอย่างเดียว

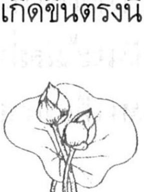
ถ้ามนุษย์สามารถฝึกใจให้ทันต่อผัสสะ เห็นว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง จิตจะไม่เป็นทุกข์ แล้วเราก็นำคำสอนของพระองค์มาฝึกปฏิบัติ มาทดลองกับตัวเอง พอผัสสะเกิดขึ้น หมั่นฝึกสติให้ทันต่อผัสสะ เห็นเช่นนั้นเองและเห็นจริงเช่นนั้นว่า ถ้าทำตามท่านสอนให้ได้ จิตจะไม่เป็นทุกข์ อย่างนี้ก็เรียกว่าเชื่อหรือศรัทธาเกิดขึ้นอย่างพุทธศาสตร์ เพราะได้พิสูจน์แล้วว่ามันเป็นจริงอย่างนั้น

เมื่อเรามีศรัทธาอย่างพุทธศาสตร์ จะช่วยให้เรามีกำลังใจในการที่จะฝึกปฏิบัติต่อไป เราจะมีความเข้มแข็ง มั่นคงและสม่ำเสมอ แต่ถ้าศรัทธานั้นเป็นไปอย่างไสยศาสตร์ มันจะไม่สม่ำเสมอ มันจะได้บ้างไม่ได้บ้าง ขาด ๆ เกิน ๆ เดี๋ยวก็ตั้งต้นใหม่เดี๋ยวก็ถอยหลัง เดี๋ยวก็ย่ำเท้า

เพราะฉะนั้น โปรดศึกษาเรื่อง **"ศรัทธา"** ให้เป็นศรัทธาอย่างพุทธ-ศาสตร์ให้เกิดขึ้นให้ได้ ถ้ามีศรัทธาอย่างพุทธศาสตร์แล้ววิริยะก็จะตามมา ความพากเพียรพยายามที่จะกระทำอย่างมั่นคง ต่อเนื่องสม่ำเสมอ ไม่ต้องออกจากบ้านไปวัดก็สามารถจะปฏิบัติได้ และวิริยะเช่นนี้ก็จะเป็นวิริยะที่ส่งเสริมเพิ่มพูนการปฏิบัติให้มั่นคงยิ่งขึ้น

๒. **ควรจะศึกษาเรื่องสิ่งที่เรียกว่า "อัตตา"** เมื่อเรารู้จักอัตตาแล้ว ก็จะรู้จักสิ่งที่ตรงกันข้ามกับอัตตา คือ **"อนัตตา"** ความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ความไม่มีสิ่งใดที่เป็นตัวเป็นตนให้ยึดมั่นถือมั่นจริง ๆ ได้เลยสักอย่างเดียว เรารู้ด้วยสติปัญญา ด้วยความรู้ แต่ใจนี้ยังยึดมั่นถือมั่นเต็มที่ ทำอย่างไรถึงจะไม่ต้องยึด นี่เป็นสิ่งที่ต้องศึกษา

เพราะฉะนั้น ถ้าหากว่าปรับศรัทธา ให้เป็นศรัทธาที่ถูกต้อง ก็เชื่อว่าวันเข้าพรรษาจะเป็นวันเริ่มต้นของการหยุดการเบียดเบียนได้อย่างแท้จริง ด้วยการตั้งใจรับศีลข้อเดียวอย่างเคร่งครัด นั่นก็คือศีลที่ชื่อว่า **"หยุดการเบียดเบียน"** โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เบียดเบียนตนเอง เพราะที่รักที่สุดก็คือตนเอง ถ้าเราหยุดการเบียดเบียนตนเองได้ ก็จะไม่สามารถเบียดเบียนคนอื่นได้ ถ้าทำได้อย่างนี้ ก็เป็นการเริ่มต้นการเข้าพรรษาที่มีคุณค่าอย่างสูงสุด และความเป็นมงคลจะเกิดขึ้นตรงนี้



ถาม : ช่วยอธิบายคำ "ไตรลักษณ์" อีกครั้ง

ตอบ : ไตรลักษณ์ ก็คือลักษณะอันเป็นธรรมดาสามัญ ๓ ประการ ทำไมจึงว่าเป็นธรรมดาสามัญ ก็เพราะมันเป็นธรรมดาอย่างนี้เอง เป็นอย่างนี้มานาน

หลายร้อยหลายพันปีแล้ว กำลังเป็นอยู่ และจะเป็นอย่างนี้ตลอดไป มันจึงเป็นสิ่งที่เป็นธรรมดาสามัญอย่างยิ่ง แบ่งออกเป็น ๓ ลักษณะ

๑. **อนิจจัง** คือ **ความไม่เที่ยง** ความเปลี่ยนแปรไป ความเกิด-ดับทุกสิ่งไม่มีสิ่งใดในโลกที่จะล่วงพ้นความเป็นอนิจจัง ยกเว้นสภาวะจิตที่เป็นนิพพาน ที่เที่ยงแท้แน่นอนแล้วเท่านั้น ที่จะอยู่เหนือความเป็นอนิจจัง นอกจากนั้นแล้วไม่มีสิ่งใดที่จะรอดไปจากความเป็นอนิจจังได้

๒.**ทุกขัง** คือ **สภาวะที่ทนได้ยาก** เพราะมันเปลี่ยนแปลงมันจึงแสดงถึงสภาวะที่ทนอยู่ไม่ได้ ยกตัวอย่างดูง่าย ๆ เช่น เสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม ถ้ามันไม่ตกอยู่ในสภาวะของอนิจจัง ทุกขังแล้ว เราคงไม่ต้องเปลี่ยนบ่อยๆ ไม่ต้องไปเสียเงินซื้อใหม่ แต่บางคนก็อาจจะบอกว่า ฉันให้เขาไปทั้ง ๆ ที่ยังใหม่ ๆ อยู่เลย นั่นก็จริงอยู่ แต่อย่างไรก็ตาม มันก็ตกอยู่ภายใต้สภาวะของความเปลี่ยนแปลง เปลี่ยนแปลงของอะไร? เปลี่ยนแปลงของจิต จิตที่เต็มไปด้วยความโลภ อยากได้ของใหม่ ๆ จิตที่เต็มไปด้วยความหลงที่มันคิดว่าของใหม่ต้องสวยกว่าของเก่า และนอกจากนั้นของใหม่ยังแสดงถึงศักดิ์ศรีของคนใส่ว่า คนใส่นี่มีเงิน มีรสนิยม รู้จักเลือกชุดเก๋ ๆ ทันสมัย อย่างไรก็ตาม ก็หนีไม่พ้นอนิจจัง อนิจจังของเสื้อผ้า ที่มันเปลี่ยนแปลงไปเก่าไป หมดไป อนิจจังของจิตที่มันไม่เที่ยง วันนี้ชอบชุดนี้ สวยที่สุด หรูที่สุด อีกเดือนหนึ่งชุดนี้ล้าสมัยแล้ว ไม่อยากใส่ หรือไปเห็นคนที่ไม่ชอบมาใส่ผ้าไม้เดียวกันก็ไม่สบายใจ จะเห็นได้ว่า ถึงอย่างไรก็หนีไม่พ้นอนิจจัง

อยู่นั่นเอง

ทุกขัง คือ **สภาวะที่ทนอยู่ไม่ได้** มันทนอยู่ไม่ได้ เพราะมันมีการเปลี่ยนแปลง และสิ่งที่แสดงถึงสภาวะที่เป็นทุกขัง ทนอยู่ไม่ได้ที่เห็นชัดที่สุดก็คือ ร่างกายนี้ รูปขันธ์นี้ ที่แสดงถึงทุกขัง และมันแสดงอนิจจังมาเรื่อย แต่การดูอนิจจังของร่างกายนี้ เห็นได้ยาก เพราะการเปลี่ยนแปลงนี้มันเกิดรวดเร็วกว่ากระแสไฟฟ้า มันเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ต่อเนื่อง ถี่ยิบถี่ยิบ อยู่ตลอดเวลา แต่เราเห็นไม่ทัน ก็เลยนึกว่าไม่เป็นไร หรือไม่มีอนิจจัง

ดิฉันจำความรู้สึกของตัวเองได้ เมื่ออายุสักรุ่น ๆ สาว เห็นคนอายุ ๓๐ ปี รู้สึกว่าแก่มาก แต่พอเราใกล้ ๓๐ ปี เอ๊ะ! ยังสาวอยู่ พอเห็นคนอายุ ๕๐ ปีก็รู้สึกว่า โอ๊ย! ไม่ไหวแล้ว แต่พอเราอายุ ๕๐ ปี ยังใช้ได้ มันเปลี่ยนไปเรื่อย นี่คือความเห็นแก่ตัว เห็นว่าเราสาวอยู่เสมอ เพราะอนิจจังมันถี่ยิบมากท่านเรียกว่า มันเกิดขึ้นอย่างเป็น สันตติ ต่อเนื่องกัน ต่อเนื่องกันอย่างเร็วเสียยิ่งกว่ากระแสไฟฟ้า

เพราะฉะนั้น เราจึงควรดูอนิจจังของรูปขันธ์ ถ้าเราดูเราก็จะเห็นอนิจจัง แล้วก็เห็นสภาวะของทุกขัง ที่เกิดขึ้นแก่รูปขันธ์ เช่น ผมเปลี่ยนสีประกายตาเปลี่ยนไป ผิวพรรณเปลี่ยนแปลง จากความเปล่งปลั่งเกลี้ยงเนียนน่าดู มันก็มีความเหี่ยวย่น ตกกระ ฟันที่เคยเรียบขาวสวยสะอาดก็ยาวบ้าง โยกบ้าง หักบ้าง หมดปากบ้าง แข้งขาที่กำลังว่องไว มันก็ยึดเข้า

ยึดออกไม่ค่อยจะได้ ทุกอย่างมันเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา แต่เราไม่สังเกต รูปขันธ์นี้ เราจึงไม่เห็นอนิจจัง ไม่เห็นทุกขังของรูปขันธ์

ทุกท่านที่นั่งอยู่ในที่นี้ก็บอกว่าเห็น เห็น แต่เห็นแต่เพียงปากด้วยสมอง ไม่ได้เห็นด้วยใจ ถ้าเห็นด้วยใจแล้ว จะหยุดโลภ หยุดโกรธ หยุดหลง หยุดเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เห็นจริงเมื่อใดมันหยุดได้ มันอิ่มได้ มันพอได้

๓. **อนัตตา** คือ **ความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน** เมื่อมองดูด้วยตาเนื้อ ก็เห็นว่ามันมีตัวมีตนอยู่ คือ ร่างกายนี้ที่จับต้องได้ แต่ร่างกายหรือตัวตนที่มองเห็นด้วยตาเนื้อนี้ มันหาได้อยู่คงที่ไม่ มันมีความเปลี่ยนแปลงอยู่ทุกขณะ คือ สภาวะของอนิจจัง แล้วมันก็แสดงความทนอยู่ไม่ได้ คือ สภาวะของทุกขัง ให้เห็นอยู่ทุกขณะอีกเหมือนกัน เช่น ทนสภาวะของความเป็นทารกอยู่ตลอดเวลาไม่ได้ ต้องเปลี่ยนเป็นเด็กเล็ก ๆ ทนสภาวะเป็นเด็กเล็กอยู่ไม่ได้ต้องเปลี่ยนเป็นเด็กโต แล้วก็เด็กวัยรุ่น...หนุ่มสาว...ผู้ใหญ่...แล้วก็จนแก่ชราไปตามลำดับ

นี้คือ ลักษณะธรรมดาสามัญของกฎธรรมชาติ ที่เริ่มแสดงให้เห็นด้วยอนิจจัง แล้วก็ทุกขัง เพราะฉะนั้น ร่างกายที่ยึดถือเป็นตัวตนนี้มันก็มิใช่ตัวตนที่แท้จริง เพราะไม่สามารถจะรักษามันไว้ให้คงที่เหมือนเดิมได้ มันต้องเปลี่ยนแปลงเรื่อยไป จนถึงแตกสลาย กลับคืนสู่ธรรมชาติที่เป็นเจ้า

ของเดิม **นี้คือแสดงให้เห็นถึงสภาวะของ อนัตตา** คือความไม่ใช่ตัวตน ไม่มีสิ่งใดที่เป็นตัวตนที่แท้จริงเลยสักอย่างเดียว สิ่งทั้งปวงล้วนเป็นอนัตตาทั้งสิ้น

นี้คือ กฎไตรลักษณ์ อันเป็นกฎที่แสดงถึงลักษณะอันเป็นธรรมดาของธรรมชาติสามประการ มันเป็นธรรมดา เพราะมันจะคงเป็นอยู่อย่างนี้ เป็นอยู่อย่างนี้ตลอดกาล

เพราะฉะนั้น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทั้งสามอย่างนี้ ถ้าจะว่าไปแล้ว ความเข้าใจด้วยปากไม่ยาก แต่ความเข้าใจด้วยใจนั้น ต้องการการฝึกฝน โดยการดูด้วยใจ จนสัมผัสได้ด้วยใจ ไม่ใช่ดูเพียงตาเนื้อ ตาเนื้อมันเห็นอะไรมันก็เห็นตามสมมติ ว่านั่นดี ว่านั่นใหม่ ว่านั่นเก่า นั่นสะอาด นั่นถูก นั่นใช้ได้ นี่คือการเห็นตามตาเนื้อ แต่การเห็นอนิจจัง ทุกขัง ต้องเห็นด้วยตาใน เมื่อเห็นแล้วมันจะหยุด แต่ถ้าตราบใดที่ยังไม่หยุด ต้องบอกว่ายังไม่เห็น เพียงแต่รู้ เข้าใจตามสติปัญญาของสมองเท่านั้น

ถ้าหากว่าผู้ใดได้ฝึกดู สภาวะของอนิจจัง สภาวะของทุกขังอยู่เรื่อย ๆ ทุก ๆ ขณะ ไม่ว่าสิ่งใดจะเกิดขึ้นผ่านมาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ดูอนิจจัง ดูทุกขัง ไม่ช้าจะค่อย ๆ ซึมซาบในสภาวะของความเป็นอนัตตา คือความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนจริง ๆ เลยสักอย่างเดียว ที่เรายึดรูปขันธ์ว่าเป็นของฉันมาตั้งแต่รู้ความ แล้วเดี๋ยวนี้ก็ยังเป็นของฉันชื่อนี้ นามสกุลนี้

ตำแหน่งนี้ แต่ถ้าเราค่อย ๆ ดูไป ในไม่ช้าเราจะเห็นว่า แท้จริงไม่ใช่ของเราเลยสักอย่างเดียว เพราะถ้าเป็นของเราจริง เราก็ต้องรักษาความกระปรี้-กระเปร่า ความว่องไวกระฉับกระเฉง ความเฉียบคมของสติปัญญา ความมั่นคงเข้มแข็งของกำลังจิต ที่เคยมีอย่างไรตั้งแต่อยู่ในวัยฉกรรจ์ แก่แล้วมันก็ควรจะเป็นอย่างนั้น แต่มันไม่เป็นอย่างที่เราเคยเป็น รักษาไว้ก็ไม่ได้ เรียกร้องกลับคืนมาก็ไม่ได้ ถ้าเราดูอนิจจัง ทุกขังมาก ๆ ไม่ช้าจะค่อย ๆ ซึมซาบเข้าไปสู่สภาวะของความเป็นอนัตตา คือ ความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนจริง ๆ เลยสักอย่างเดียว จะเห็นชัดขึ้น ชัดขึ้น

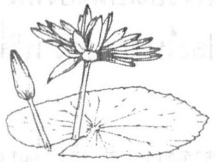
ท่านที่เคยทำงานการมาแล้ว ก็จะเห็นว่าเราได้เปลี่ยนตำแหน่งมากี่ครั้งแล้ว นั่นคือ ไตรลักษณ์ ที่แสดงตัวให้เราเห็นอยู่ทุกขณะ เป็นสิ่งที่ธรรมดาสามัญที่สุดแต่มนุษย์ไม่ใส่ใจ ก็เลยตกไปอยู่ในความยึดมั่นถือมั่นว่า ทุกสิ่งที่ผ่านเข้ามาเกี่ยวข้องเป็นของฉัน แล้วก็คิดว่ามันจะไม่เปลี่ยนแปลง แต่มันก็เปลี่ยนแปลงไปทุกอย่าง เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

เพราะฉะนั้น เมื่อเราดูมาก ๆ เข้า ก็จะค่อย ๆ ซึมซาบในอนัตตาและจะเห็นชัดว่า อนัตตานี่แหละคือสิ่งที่เราจะต้องศึกษาให้รู้จัก จนเข้าใจและเห็นชัด ถ้าเห็นชัดเมื่อใด ความยึดมั่นถือมั่นในความเป็นตัวฉัน และสิ่งทั้งหลายที่เป็นของฉันก็จะผ่อนคลาย แต่จะมีกำลังใจในการที่จะทำหน้าที่อย่างถูกต้อง เพื่อประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นแก่งาน และแก่ผู้ที่เกี่ยวข้อง เพื่อนฝูง พี่น้อง หรือในวงกว้าง คือ เพื่อนมนุษย์ ต่อไป และจิตใจก็จะมีความ

อิ่มเอิบเป็นสุข

ทุกท่านคงได้เคยผ่านการกระทำที่เราทำอะไรแล้วไม่เคยนึกหวังจะได้อะไรเป็นสิ่งตอบแทน เมื่อเสร็จแล้วผลออกมามันชื่นใจ นั่นคือกำลังใจ ที่เราสามารถกระทำได้โดยไม่ต้องหวัง มันจะเป็นความชุ่มชื่นอิ่มเอิบใจ เพราะในขณะที่กระทำนั้น ไม่มีตัวเราเข้าไปกระทำอยู่ แต่เมื่อใดที่เราหวังเราไม่ค่อยได้ผลอย่างชื่นใจ มันมักจะเป็นการได้ผลอย่างลุ่ม ๆ ดอน ๆ

ถ้าหากว่าเราศึกษาในสิ่งนี้ไปเรื่อย ๆ เราก็จะมีความเข้าใจถึงสิ่งที่เรียกว่า กฎของธรรมชาติ และจิตนี้ก็จะเป็นจิตที่เป็นสัมมาทิฏฐิมากยิ่งขึ้นยิ่งขึ้น ตั้งแต่สัมมาทิฏฐิอย่างธรรมดา จนถึงสัมมาทิฏฐิสูงสุด ซึ่งจะเห็นความไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน และจิตนี้ก็จะเป็นอิสระอย่างยิ่ง



ถาม : จิต วิญญาณ ภพต่าง ๆ มีจริงหรือไม่? ปัจจุบันเหตุการณ์ต่าง ๆ เป็นไปตามที่ลิขิตไว้จริงหรือ?

ตอบ : ไม่จริง คำว่า “ไม่จริง” หมายความว่า โชคชะตาราศีของมนุษย์ที่มีคนหลายคนเชื่อว่าได้ถูกลิขิตมาแล้ว แต่ถ้าจะถามว่า ใครลิขิต? ก็ตอบ

ไม่ได้ บางคนก็ชี้ไปข้างบน บอกว่า พระพรหมลิขิต แต่ก็ไม่เคยมีใครเคยเห็น เมื่อเราเป็นชาวพุทธ และพุทธศาสนาก็เป็นศาสนาแห่งปัญญา ถ้าเราเชื่อในสิ่งที่เราไม่เคยเห็น ลองถามตัวเราเองดูว่า เราเป็นผู้มีปัญญา เป็นชาวพุทธที่แท้จริงหรือเปล่า?

ดิฉันได้เคยเล่าให้หลายคนฟังแล้วว่า ตอนที่ดิฉันไปอยู่สวนโมกข์ใหม่ ๆ ก็ชอบไปนั่งอยู่ตามโคนต้นไม้บริเวณหินโค้ง เพราะว่าบรรยากาศดีเงียบสงบ เมื่อมีคนเข้ามาเป็นกลุ่ม ๆ เขาก็มาถามว่า ที่นี่มีพระหมอดูไหม? ก็บอกว่าไม่มี เขาก็ถามต่อไปว่า แล้วดิฉันล่ะดูได้ไหม ก็ตอบว่าดูไม่ได้ เขาก็บอกว่า แหมอยากดูหมอจริง อยากรู้ว่าโชคชะตาเขาจะเป็นอย่างไร ดิฉันก็พูดคำร้อยกรองของท่านอาจารย์ให้ฟังว่า

เราดี ดีกว่าดวงดี *เพราะดีนั้นมีที่เราดีกว่าดวง*
เราดีนั่นแหละเราหน่วง *เอาดีทั้งปวงมาทำให้ดวงมันดี*

แล้วก็มีต่อไปอีก แต่ดิฉันพูดแค่นี้ แล้วถามเขาว่า ที่พูดนี่เข้าใจหรือเปล่า เขาก็พยักหน้า แต่มองดูลูกนัยน์ตาก็รู้ว่าไม่เข้าใจ ท่านอาจารย์ท่านบอกว่า เราดี ดีกว่าดวงดี เพราะดีนั้นมีที่เราดีกว่าที่ดวง เพราะดวงมันอยู่ที่ไหนก็ไม่รู้ ดวงที่คนเขียนขึ้นเขาก็เขียนตามเหตุตามปัจจัยที่เขาได้ศึกษามา ซึ่งมันก็คงอยู่ภายใต้กฎอิทัปปัจจยตา คือกฎของธรรมชาติ เขาได้ศึกษาเล่าเรียนโหราศาสตร์ แต่ต้องย้ำว่าเป็นการศึกษาเล่าเรียนอย่างถูก

ต้อง ชัดเจน แจ่มแจ้งในหลักวิชา ในสถิติของเรื่องโหราศาสตร์ ไม่ใช่เล่าเรียนอย่างงู ๆ ปลา ๆ เพราะฉะนั้น เขาก็สามารถผูกดวงหรือทำนายโชคชะตาได้ ตามที่เขาได้เล่าเรียนมา แต่มันก็คงอยู่ภายใต้กฎธรรมชาติตามเหตุตามปัจจัย ผลของคำทำนายนั้นจะใกล้เคียงกับชีวิตความเป็นไปแค่ไหน ก็ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยของผู้ดูนั้น

แต่อย่างไรก็ตาม มันก็ยังหนีไม่พ้นคำว่า "เราดี ดีกว่าดวงดี" ถ้าเราศึกษามาอย่างถูกต้อง เราก็รู้จริงในสิ่งนั้น และเราก็จะทำสิ่งนั้นให้เกิดผลได้ แต่ถึงแม้ว่าคำทำนายจะเป็นอย่างไรก็ตาม ถ้าคนที่รับคำทำนายนั้นมิได้ประกอบเหตุปัจจัยในชีวิตของตนอย่างถูกต้อง คือไม่ได้ประกอบเหตุปัจจัยด้วยจิตที่เป็นสัมมาทิฏฐิ แต่ประกอบเหตุปัจจัยด้วยความเห็นแก่ตัวเอาตามใจกิเลสของตัว ถึงแม้หมอดูจะดูว่าวิเศษเพียงใด มันก็ไม่สามารถจะวิเศษไปได้ ผลก็จะเป็นความทุกข์เสมอไป นี่คือกฎที่เป็นกฎที่ถูกต้องและเป็นกฎที่แท้จริงของธรรมชาติ

เพราะฉะนั้น ถ้าจะถามว่า โชคชะตาราศีของมนุษย์ขึ้นอยู่กับอะไร ก็ตอบได้ว่า ขึ้นอยู่กับการกระทำของตนเอง ที่เราเรียกว่า **"กรรม"** กรรมในพระพุทธศาสนามีความหมายว่า การกระทำที่เกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัย ไม่ใช่การกระทำที่ดลบันดาลเพราะสิ่งใด หลายท่านอาจจะบอกว่า "ไม่เชื่อ" ก็ขอให้ลองนึกดูว่ามันอยู่ที่การกระทำ การประกอบเหตุปัจจัยหรือเปล่า โดยเฉพาะเริ่มต้นจากเหตุปัจจัยภายใน ที่เราเรียกว่าเป็น มโนกรรม ยกตัว-

อย่างเช่น บางท่านอาจจะบอกว่า “โธ่! เงินเดือนถูกตัด เพื่อนก็แกล้ง บ้านก็กำลังจะถูกริบ แล้วจะไม่ให้เรียกว่าดวงตกได้อย่างไร?” นั่นมันเป็นเรื่องข้างนอก ที่มันจะตกหรือไม่ตกน่ะมันอยู่ที่ใจ ถ้าใจคิดว่า “ตก” มันลิ่ว ลิ่ว ลิ่วลง ลงเหวไปแล้ว ถ้าจิตคิดว่า “ไม่ตก” อะไรจะเกิดขึ้นมันก็อยู่ตรงนี้ มันจะมั่นคงอยู่ตรงนี้ เพราะฉะนั้น แม้ว่ามันจะเกิดเหตุการณ์ที่ไม่ดีในด้านการงาน เช่น การเข้าใจผิดจากผู้บังคับบัญชา ถูกเขาลงโทษ ถูกเขาตัดเงินเดือนหรืออะไรก็แล้วแต่ ถ้าใจไม่ตก เราก็มีกำลังใจที่จะคิดแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น มีกำลังที่จะพิสูจน์ให้เห็นว่า ความจริง ความถูกต้องมันอยู่ตรงไหน แต่ถ้าจิตมันตกเสียแล้ว มันเครียด เพลีย ไม่มีแรงที่จะกระทำการแก้ไขให้ถูกต้องต่อไป

เพราะฉะนั้น กรรมจึงอยู่ที่การกระทำ และการกระทำอันนี้ต้องเริ่มจากมโนกรรม คือจากภายในเสมอ คนเราจะพูดอะไร จะทำอะไร มันมาจากความคิดก่อน คิดถูกก็พูดถูก ทำถูก คิดผิดก็พูดผิด ทำผิด จิตคิดดีมันก็มีกำลังที่จะพูดดี ทำดี ถ้าจิตคิดไม่ดีมันก็พูดไม่ดี ทำไม่ดี

เกี่ยวกับคำถามเรื่องดวงดาว โชคชะตาราศี ชีวิตของมนุษย์นั้นขึ้นอยู่กับอะไร หรืออยู่ที่ไหน ขอตอบว่า ขึ้นอยู่กับการกระทำ ถ้ากระทำถูกต้องแล้ว ผลก็จะถูกต้อง ถ้ากระทำไม่ถูกต้อง ผลมันก็ไม่ถูกต้อง

เรื่องของจิต วิญญาณ ภพ เหล่านี้ก็เหมือนกัน ต้องเข้าใจความหมาย

ของมัน จิต คือ สิ่งที่เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เป็นสิ่งที่ไม่มีรูป เห็นไม่ได้ จับต้องไม่ได้ สัมผัสไม่ได้ แต่รู้สึกได้ อย่างที่เราบอกว่า “แหม! รู้สึกเป็นสุข รู้สึกเย็น รู้สึกสบาย” หรือบอกว่า “แหม! รู้สึกอยากจะร้องไห้” นั่นแหละ เป็นเรื่องข้างใน เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้น นี่คือสิ่งที่เรียกว่า จิต

เพราะว่า มันเห็นยาก รู้จักยาก ท่านจึงแบ่งออกเป็น ๔ อย่าง คือ ๔ ขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ วิญญาณขันธ์ ซึ่งแสดงลักษณะอาการของจิต ส่วนคำว่าวิญญาณในทางพระพุทธศาสนานั้น หมายถึงสติปัญญา ไม่ได้หมายถึงเรื่องของผีสางนางไม้ หรือเรื่องของสิ่งที่ออกไปจากร่างมนุษย์ เพราะฉะนั้น การพัฒนาชีวิตเราจะต้องพัฒนา ๓ ทาง คือ พัฒนาทางกาย พัฒนาจิต พัฒนาวิญญาณ คือพัฒนาสติปัญญา ถ้าหากว่าสติปัญญานั้น คิดถูก เห็นถูก เป็นสติปัญญาที่เป็นสัมมาทิฏฐิ สติปัญญานั้นก็จะสามารถรักษากายให้แข็งแรง และรักษาจิตให้ดำรงสภาวะของจิตที่ถูกต้อง คือ จิตที่เป็นปกติ เยือกเย็น ผ่องใสอยู่เสมอ ในทางพุทธศาสนาวิญญาณ หมายถึง สติปัญญา ซึ่งเราอาจจะเปรียบกับความเจริญในทางจิตวิทยา ท่านกล่าวว่า ถ้าเราจะบริหารชีวิตหรือพัฒนาชีวิต เราจะต้องพัฒนาให้พร้อมกันทั้ง ๓ ทาง คือ

๑. **ความเจริญเติบโตทางกาย** (physical growth) หมายความว่า การรักษากายให้มีสุขภาพดี ด้วยการรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ การบริหารกายให้เหมาะสม เพื่อให้กายนี้มีสุขภาพที่ดี

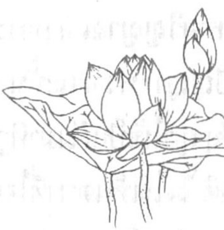
๒. **ความเจริญเติบโตทางจิต** (mental growth) หมายถึง สภาวะของจิตใจที่รู้จักผิดชอบชั่วดีในทางที่ถูกต้อง เป็นจิตใจที่เจริญไปพอ ๆ กับอายุ ซึ่งความเจริญเติบโตทางจิตจะเป็นไปได้อย่างถูกต้องงดงามเพียงใดนั้น ต้องอาศัยความเจริญเติบโตทางวิญญาณหรือสติปัญญา

๓. **ความเจริญเติบโตทางวิญญาณ** (spiritual growth) วิญญาณในพุทธศาสนา หมายถึง สติปัญญา เพราะฉะนั้น เราต้องพัฒนาความคิดเห็นให้ถูกต้อง คือพัฒนาสติปัญญาให้เป็นสัมมาทิฏฐิ ให้เห็นถูกต้องตามสิ่งที่เป็นจริงของกฎของธรรมชาติ ไม่ใช่เห็นตามที่ใจคิด ที่อยู่บนพื้นฐานของความรู้สึก ความต้องการ ความคิดเห็นของตัวเองเป็นใหญ่เป็นสำคัญ

ภพ หมายถึง ความรู้สึกมี ความรู้สึกเป็น เช่น รู้สึกว่าเราโง่กว่าเขา เป็นคนด้อยกว่าเขา เป็นคนต่ำต้อย เป็นคนไม่มีหน้าไม่มีตา นี่แหละ เป็นภพทั้งนั้น ภพ คือ ความรู้สึกเป็นคนอย่างนั้นอย่างนี้ ทั้งทางบวกและทางลบ ซึ่งไม่ว่าจะเป็นทางบวกหรือทางลบ มันก็ล้วนแล้วแต่อยู่ในสิ่งคู่ ทำให้ชีวิตนี้ซัดส่ายไปมา หวั่นไหว สะทกสะท้าน หรือมีความรู้สึกเบ่งบานคับอยู่ในใจ มีความรู้สึกฮึกเหิม เพราะความทะนงในความเป็นคนเก่ง คนโก้ คนฉลาด คนวิเศษกว่าคนอื่นเขา จิตมันซัดส่ายขึ้นลงอยู่ตลอดเวลา ภพ จึงหมายถึงความรู้สึกเป็น ความรู้สึกมี ที่มันเกิดขึ้นในใจขณะนั้น

ในทางพระพุทธศาสนา ท่านก็จะสอนให้รู้จักถึงความเป็นภพว่า ถ้า

มนุษย์คนใดยึดติดอยู่ในภพใด ก็ย่อมจะต้องดิ้นรนกระวนกระวาย ระส่ำระสายอยู่ในภพนั้น คือ ภพที่จะต้องประสบกับความทุกข์โดยตลอด เพราะฉะนั้น จึงจะต้องฝึกผ่านพ้นจากภพ จนกระทั่งจิตนี้เป็นสัมมาทิฏฐิ และเป็นอิสระได้อย่างแท้จริง



ถาม : คนที่ระลึกชาติได้หมายความว่าอย่างไร?

ตอบ : เรื่องนั้นเราก็ไม่ทราบ ที่บอกว่าไม่ทราบ ก็เพราะเหตุว่ายังไม่เคยได้ประสบกับคนที่ระลึกชาติเองจริง ๆ แล้วก็ยังไม่เคยได้ไปพิสูจน์ ในสิ่งที่เขาได้ไประลึกชาติได้ และถ้าเราจะเป็นคนอย่างที่เรียกว่า ใช้สติปัญญา เราก็ฟังไว้ก่อน โดยไม่จำเป็นต้องเชื่อหรือไม่เชื่อ ถ้าเรายังพิสูจน์ไม่ได้ เพราะองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านก็ได้ทรงสอนไว้ว่า จะเชื่อสิ่งใด ควรจะพิสูจน์สิ่งนั้นได้ด้วยใจของเราเอง คือ ถ้าเราประจักษ์ด้วยใจของเราเองแล้ว มันแน่ใจว่าเราไม่โกหกตัวเอง แต่ถ้าฟังจากคนอื่น แล้วมันยังไม่แน่ ฉะนั้น ทางที่ถูกก็คือ รับฟังไว้แล้วก็ใคร่ครวญต่อไป ถ้าวันหนึ่งประจักษ์แจ้งแน่ใจแล้วจึงค่อยตัดสิน



ถาม : สังคมปัจจุบันปลูกฝังให้เป็นคนเก่ง คนฉลาด มากกว่าที่จะให้เป็นคนดี มีความเห็นอย่างไร?

ตอบ : ควรจะพูดว่าระบบการศึกษาในปัจจุบันมากกว่า คือ ตั้งแต่โรงเรียนอนุบาลขึ้นไป จนกระทั่งถึงขั้นมหาวิทยาลัย ที่ล้วนแล้วแต่ปลูกฝังให้เด็กเป็นคนเก่ง ในรูปแบบต่าง ๆ กัน เป็นคนเก่ง เป็นคนที่รู้จักแสดง เป็นคนที่เด่นในสังคม เป็นผู้นำ เหมือนอย่างที่ยั่วยุให้เด็กอนุบาลแต่งตัวเป็นนางสาวจักรวาล เป็นต้น นั่นเป็นการส่งเสริมอะไร

เพราะฉะนั้น ถ้าจะพูดไปแล้ว ระบบการศึกษาส่งเสริมคนให้เป็นคนเก่ง คือ ให้มีความสำเร็จในชีวิต และเด็กที่จบออกมาก็ไม่ได้คิดว่า การเป็นคนเก่งนี้มันจะต้องมีคุณธรรมอะไรบ้าง จึงจะช่วยให้การเป็นคนเก่งนั้นเป็นคนเก่งของมนุษย์ ไม่ใช่สักแต่ว่าเป็นคนเก่ง ด้วยการพยายามที่จะทำอะไรได้มากกว่าคนอื่น เอาอะไรให้ได้มากกว่าคนอื่น ก้าวหน้ามากกว่าเพื่อนรุ่นเดียวกัน และความก้าวหน้านั้นก็มักจะเน้นไปในเรื่องของทางวัตถุ เช่น ได้เงินเดือนมากกว่า ตำแหน่งการงานสูงกว่าเพื่อนในรุ่นเดียวกัน เป็นคนเด่น มีชื่อในสังคมต่าง ๆ เหล่านั้น โดยถือว่าสิ่งเหล่านี้คือสิ่งที่เป็นองค์-

ประกอบของความสำเร็จของชีวิต ของมนุษย์ แต่แล้วภายในใจเล่า มีความสุขชื่นบานกับความเก่งนี้ อย่างไรหรือไม่

การศึกษาที่เน้นไปในทางที่ให้คนเป็นคนเก่ง คนดีนี้ ก็ไม่ได้เน้นให้ชัดเจนว่า ดีนั้นดีอย่างไร ในการสอนเด็กให้เป็นคนดี จึงเป็นการยากอย่างยิ่ง ที่จะจำกัดความหมายของคำว่า “คนดี” เพราะแม้คำว่า “ดี” ในความเห็นของครูที่มาสอนแต่ละคน ก็ยังไม่เหมือนกัน ว่าจะให้ดีทางไหน ดีอย่างไร

เพราะฉะนั้น การสอนให้เป็นคนดีจึงควรเน้นในเรื่องความถูกต้อง เป็นคนที่รู้จักกระทำในสิ่งที่ถูกต้อง คือ เป็นคนที่สามารถมีจิตที่เป็นสัมมา-ทิฏฐิ ไม่คิดเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น อย่างนี้ จึงจะเป็นคนดีของพระ-พุทธเจ้า เป็นคนดีที่ถูกต้อง และในการเป็นคนดีที่ถูกต้องนี้ ความเก่งจะตามมาเองโดยไม่รู้ตัว

การสอนที่เน้นแต่ในเรื่องของความสำเร็จ เมื่อจบออกมาแล้วให้เป็นผู้ที่มีความสำเร็จ จึงอยากจะพูดว่า เป็นการสอนเด็ก เยาวชนหรือคนหนุ่มสาวให้มีความเห็นแก่ตัวโดยไม่รู้ตัว จะเรียกว่าย้อนทาง หรือสวนทางกับคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ได้ ในขณะที่พระองค์ทรงสอนเรื่อง อนัตตา ความไม่ยึดมั่นถือมั่นในความเป็นตัวตน แต่การศึกษาในโรงเรียนสอนเน้นไปที่อัตตา ส่งเสริมอัตตา ให้เป็นคนมีความสำเร็จ และเด็กก็ไม่รู้ เพราะได้รับคำสอนอย่างนี้มาตั้งแต่เกิด จะต้องมีความสำเร็จ

คือ ต้องเป็นคนเก่ง เป็นเจ้าคนนายคน หรือต้องมีอะไร ๆ ให้มากกว่าคนอื่น จึงจะดำรงวงศ์ตระกูลไว้ได้ ก็ปลูกฝังให้เป็นคนเก่งที่มีความสำเร็จ ยึดมั่นถือมั่นในตัวตนแล้วก็พวกพ้องของตนมาก่อน เพราะฉะนั้น การเบียดเบียนกันด้วยความเห็นแก่ตัวในสังคมทุกวันนี้ มันจึงรุนแรงมากยิ่งขึ้น และเป็นสังคมของวัตถุนิยม ที่จริงวัตถุนิยมหรือความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีไม่ได้เสียหาย ถ้าหากว่าเรารู้จักใช้เทคโนโลยีนั้นเพื่อประกอบการดำรงชีวิตให้เกิดความสะดวกสบายที่ถูกต้อง ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

ฉะนั้น จึงอยากจะขอเสนอแนะต่อท่านที่อาจจะมีส่วนเกี่ยวข้องในการจัดหลักสูตรว่า จะมีวิธีใดบ้างที่จะเปลี่ยนแปลงจุดมุ่งหมายของหลักสูตรการอบรม การสอนในเรื่องคอนเซ็ปต์ (concept) ของหลักสูตร แทนที่จะให้มีความสำเร็จในชีวิต และบอกว่าความสำเร็จนั้นก็คือ ความสำเร็จในอาชีพที่ก้าวหน้ากว่าคนอื่น ในวงการเดียวกัน ให้เปลี่ยนเป็นว่า ความสำเร็จที่งดงาม งดงามอย่างแท้จริงของชีวิตมนุษย์นั้น คือ ความสำเร็จที่สามารถแบ่งปันโอกาสให้แก่เพื่อนมนุษย์ ได้มีความสำเร็จเหมือนกันตามสถานะแห่งตน คำว่า **“ตามสถานะแห่งตน”** หมายความว่า คนเราจะเหมือนกันเท่ากันไม่ได้ แต่ให้เขามีโอกาสจะได้รับความสำเร็จตามสถานะแห่งตน คือ ตามสถานะแห่งสติปัญญา สุขภาพทางร่างกาย ตามสถานะแห่งกำลังทรัพย์ แห่งโอกาส แห่งจังหวะของเขา ถ้าเขารู้ว่าแม้เขาจะยากดีมีจน จะขี้เหร่ไม่สวย หรือว่าจะเป็นคนขัดสนจนทรัพย์อย่างไรก็ตาม หรือแม้จะเป็นคนพิการ แต่เขาก็ยังมีโอกาสจะได้รับความสำเร็จตามสถานะแห่งตน เท่านี้

ดิฉันเชื่อว่ามนุษย์จะไม่มีความรู้สึกด้อย จะไม่มีความรู้สึกอิจฉาริษยา หรือรู้สึกเคียดแค้นชิงชังต่อชีวิต เพราะรู้ว่าในสถานะแห่งเรา เราก็มีโอกาสจะได้รับความสำเร็จเหมือนกัน

ทำอย่างไรเราถึงจะเปลี่ยนคอนเซ็ปต์ (concept) ของการศึกษาให้เป็นว่า **ความสำเร็จที่แท้จริง ที่งดงามของมนุษย์ คือความสำเร็จที่มนุษย์สามารถแบ่งปันโอกาสให้แก่เพื่อนมนุษย์ได้มีความสำเร็จเหมือนกันตามสถานะแห่งตน** ตามจังหวะของชีวิตไม่ไปปิดกั้น ไม่ไปเบียดบัง ไม่ไปข่ม ไม่ไปเบ่งทับว่า "อย่างแกไม่มีหน้าจะโงหัวขึ้น ฉันสิจะต้องก้าวหน้าไป" ถ้าอย่างนี้ สังคมจะต้องมีการแก่งแย่ง เบียดเบียน ชิงดีกันอยู่ตลอดเวลา แต่ถ้าเราแบ่งปันโอกาสกันเท่านั้น สังคมก็จะอยู่เย็นเป็นสุขและจะเป็นสังคมของคนดีที่ถูกต้อง

แต่ว่าสิ่งนี้เป็นสิ่งที่ค่อนข้างยากสำหรับคนธรรมดาที่จะไปแก้ไข นอกจากว่าเรารู้ว่าอะไรถูกต้อง ก็แก้ไขในวงของเราก่อน เช่น ในครอบครัว ในสังคมพี่น้อง เพื่อนฝูง หรือในวงการทำงานที่เราสามารถจะทำได้ แต่ถ้าเราสามารถเสนอความคิดเห็นเรื่องนี้ต่อผู้ที่อยู่ในวงการการศึกษา ว่าควรจะเปลี่ยนแปลงปรับปรุงอย่างไร จึงจะดีขึ้น เจริญขึ้น ก้าวหน้าขึ้น ถ้าทำได้อย่างนี้ จะเป็นการช่วยพัฒนาสังคมอย่างถูกต้อง

อยากจะขอเน้นว่า การที่จะปรับปรุงในเรื่องการอบรมเด็กเช่นนี้ น่า

จะต้องเริ่มตั้งแต่สถาบันครอบครัว เมื่อเด็กเกิดมา พอเริ่มจะรู้ความ ในครอบครัวก็สอนกันเสียก่อน คุณพ่อคุณแม่สอนลูกเสียก่อน ให้รู้จักสิ่งเหล่านี้ รู้จักความเป็นคนดีที่ถูกต้องตั้งแต่ยังเล็ก ๆ และทางโรงเรียนก็รับต่อ และก็รับช่วงต่อกันไปเรื่อย ๆ จนถึงระดับมหาวิทยาลัย ถ้าเราเริ่มปรับปรุงหลักสูตรเสียแต่เดี๋ยวนี้ และในหลักสูตรควรจะมีชั่วโมงสอนวิชาศีลธรรมหรือจริยธรรมโดยตรง ไม่ไปแอบแฝงอยู่ในวิชาอื่นจนขาดความสำคัญ สังคมเราคงจะอยู่ร่วมกันด้วยความสุข การเบียดเบียนซึ่งกันและกันจะไม่มี

แต่อย่างไรก็ตาม เราก็จะไม่ย่อท้อ จะพยายามกระทำทุกอย่างในจังหวะ ในโอกาส หรือในวิสัยที่เราสามารถจะทำได้และอยากจะขอเน้นว่าสถาบันครอบครัวเป็นสถาบันที่สำคัญมาก ถ้าเริ่มสอนกันตั้งแต่ที่บ้าน ให้เด็กได้รับการปลูกฝังที่ถูกต้อง และทางโรงเรียนก็รับช่วงต่อ เด็กย่อมจะมีจริยธรรมเป็นรากฐานของชีวิต

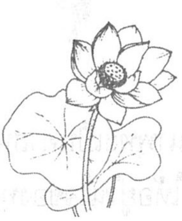


ถาม : ที่อาจารย์พูดว่า "ศาสนาพุทธเป็นศาสนาแห่งปัญญา" ดิฉันคิดว่าน่าจะได้รับการกระจายปลูกฝังให้อยู่ในใจของทุกคน เพราะว่าในการปฏิบัติของพระสงฆ์ มีหลายอย่างที่ไม่ถูกต้องกับหลักพุทธศาสนามากยิ่งขึ้นทุกที

ยกตัวอย่างเช่น เมื่อดิฉันไปบวชหลานชายที่วัดแห่งหนึ่ง มีนาค ๖ คน ก่อนจะบวชก็มีการแห่ รำส่งเสียงอึกทึกรอบ ๆ โบสถ์ บางคนเพื่อนก็ให้ขี่คอแตะประตู เพราะคิดว่าถ้าทำอย่างนั้นแล้วจะได้ไปสวรรค์ พระท่านก็ไม่ว่าไม่ห้าม ไม่อธิบาย และท่านก็แจกวัตถุมงคล ซึ่งก็ไม่อธิบายว่าแจกให้ทำไม

ดิฉันเคยไปช่วยสร้างศาลาที่วัดทางภาคอีสาน ท่านเขียนคำสอนไว้ที่ต้นไม้ว่า "ดีอยู่ที่ละ พระอยู่ที่ใจ" แต่เห็นเพื่อนชาวพุทธด้วยกันปฏิบัติตัวกันแปลก ๆ ออกไปทุกที จนดิฉันรู้สึกเกิดความทุกข์ในใจเหมือนกันว่าทั้ง ๆ ที่ประเทศไทยก็ได้ชื่อว่าเป็นเมืองพุทธ แต่ก็แย่ลงทุกวัน

ตอบ : อย่างที่อาจารย์พูดมา ก็เชื่อว่าเราเห็นด้วยกันทุกคน และก็อย่างที่ได้เคยพบมาแล้ว เวลานี้ศาสนาก็มีเปลือก มีกระพี้ มีแก่น และเปลือกกระพี้นี้ก็ช่วยหุ้มแก่นเอาไว้ แต่ถ้าหากว่าเปลือกกระพี้มันมากขึ้น จนจะคลุมแก่นเสียหมด เราคงจะต้องพยายามช่วยกันแคะช่วยกันแกะ เพื่อจะได้มองเห็นแก่นก่อนที่จะลืมแก่นเสีย แต่จะทำเพียงคนใดคนหนึ่งก็คงจะทำไม่สำเร็จ นอกจากว่าเราจะช่วยกันคนละไม้คนละมือ ตามกำลังในวิสัยที่จะทำได้



ถาม : ดิฉันขออนุญาตเล่าต่อ พอจะกลับก็ได้ไปนมัสการลาท่านพระครู

ดิฉันก็กราบเรียนถามท่านว่า "ทำไมท่านไม่ห้ามที่มีการแห่นาคเสียงอึกทึกครึกโครม คนที่เข้าไปนั่งสงบใจคงสงบได้ยาก" ท่านตอบว่า "ห้ามไม่ได้หรอก เดี๋ยวเขาจะว่าทำให้เขาไม่สนุก" ดิฉันก็บอกว่า "ท่านคะ วัดไม่ใช่ที่มาสนุก เป็นที่มาสงบค่ะ" แล้วดิฉันก็เดินออกมา รู้สึกดิฉันจะแก่เป็นครู และแก่โมโหด้วย

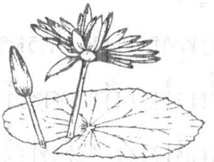
ตอบ : แต่ที่อาจารย์พูดก็ถูกแล้วค่ะ วัดเป็นที่มาสงบ คนที่เข้าวัดก็หวังว่าจะไปสงบ เพราะฉะนั้น ถ้าหากว่าชาวพุทธมีหลักนี้อยู่ในใจว่า เราเข้าวัดเพื่อความสงบของจิต ก็คงจะรู้จักเลือกเอง ว่าควรไปวัดไหน นี้เป็นการกระทำที่เราจะช่วยทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา หรือช่วยกันรักษาพระศาสนาด้วยการตัดตัวเองไม่เข้าไปเกี่ยวข้อง ถ้าเราจะเข้าวัดเพื่อความสงบ ถ้าที่ใดไม่สงบแล้วจะไปทำไม ดิฉันเห็นจะพูดได้เท่านี้



ถาม : ประมาณ ๗-๘ ปีที่ผ่านมา ดิฉันได้มีโอกาสไปที่สวนโมกข์ ได้ไปปรารภเรื่องนี้กับท่านอาจารย์พุทธทาส ท่านก็บอกว่า "มันเกินแก้ สายเกินแก้แล้ว" ดิฉันฟังแล้วก็รู้สึกจะเกินแก้จริง ๆ

ตอบ : สำหรับท่านอาจารย์สวนโมกข์ ท่านอาจจะพูดอย่างนั้นว่ามันเกินแก้

แต่ในฐานะที่ดิฉันอยู่สวนโมกข์มาร่วม ๑๐ ปี ตลอดเวลา ๑๐ ปี พูดได้เลยว่า ท่านยังคงแก้อยู่จนทุกวันนี้ แม้ว่าท่านจะอาพาธไม่แข็งแรง เราจะสังเกตได้จากธรรมะที่ท่านแสดง ท่านไม่เคยหยุดเลยที่จะแกะ จะสะกิด จะกระตุก หรือเรียกว่ากระชาก ด้วยถ้อยคำต่าง ๆ เพื่อให้ชาวพุทธสำนึก บางคนก็สำนึกแต่บางคนก็ไม่สำนึก บางคนก็พาลโกรธว่าท่านพูดอะไรแรง ๆ ไม่ไพเราะ แต่การที่จะแกะเปลือก แกะกระพี้ มันก็ต้องทำอย่างนี้ บางทีมันพอกหนามาก ก็ต้องออกแรงหน่อย แต่ท่านอาจารย์ไม่เคยหยุดที่จะแก้เลยค่ะ



ถาม : มีคนกล่าวว่า "คนที่ปฏิบัติธรรมแล้วจะตัดได้หมด แล้วก็จะไม่แต่งงาน"

ตอบ : เราต้องทำความเข้าใจกับคำว่า "ปฏิบัติธรรม" ก่อนว่าคืออะไร หรือคืออย่างไร ที่บอกว่าฉันมาปฏิบัติธรรม คือมาทำอะไร

การปฏิบัติธรรมในทางพุทธศาสนามีอยู่ ๓ อย่าง คือ

๑. **ปริยัติ** คือ การศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับเรื่องในทางธรรมะตั้งแต่ขั้นเบื้องต้นไปจนถึงขั้นสูงสุด

๒. **ปฏิบัติ** คือ การนำความรู้ที่ได้รับมานั้นมาฝึกปฏิบัติ อบรม ทดสอบดูที่ใจ

๓. **ปฏิเวธ** คือ ผล ถ้าฝึกฝนปฏิบัติจริง ๆ ก็จะได้รับผลเป็นปฏิเวธ

ฉะนั้น จึงมีปริยัติธรรม ปฏิบัติธรรม และปฏิเวธธรรม ถ้าผู้ใดจะรู้แต่ปริยัติศึกษา เล่าเรียนจนพูดเก่ง อธิบายเก่ง จะเป็นนักสอนธรรมะด้วยปากมีมาก แต่ถ้าปฏิบัติธรรมด้วยก็จะสามารถเป็นผู้ที่รู้ธรรมะและมีธรรมะที่ในใจ โดยจะเห็นผลคือ ความสุขสงบเย็นที่เกิดขึ้นในใจเอง เพราะฉะนั้น จะต้องมีทั้ง ๓ อย่าง

ฉะนั้น คำว่า **"ผู้ปฏิบัติธรรม"** จึงไม่ได้หมายความถึงแต่เพียงว่าไปวัด เพื่อไปทำบุญ ไปรับศีล ฟังเทศน์ หรือไปทำทาน ไปสร้างโบสถ์ ไปในกิจกรรมเทศกาลต่าง ๆ ผู้ที่จะปฏิบัติธรรมอาจจะปฏิบัติอยู่ที่บ้าน ไม่ต้องไปวัดก็ได้ แต่จุดมุ่งหมายของการปฏิบัตินั้น คือการที่จะต้องขูด ขัด ดึง ถอนรากถอนโคนของกิเลสที่มันอยู่ในใจ หรือท่านใช้คำว่า ทั้งขูดทั้งขัด ทั้งดึง ทั้งถอน ทั้งทิ้ง เอามันออกมาให้หมด กิเลสของความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่มันมีอยู่ตลอดเวลา เมื่อได้ยินใครมาบอกว่า "อุ๊ย! ไม่มีแล้วละค่ะ เรื่องโลภ เรื่องหลงนี่ ยังเหลือแต่โกรธนี่แหละยังแก้ไม่ได้" พอฟังแล้วมันให้เวทนาจริง ๆ เพราะถ้าหากว่าไม่หลงแล้วมันจะโกรธทำไม ที่มันโกรธก็เพราะมันหลง เพราะคิดว่าโกรธนี่ดี คนอื่นเขากลัว ยิ่งคนไหนมีอำนาจมาก พอโกรธขึ้นมาเสียงดัง ท่าทางตึงตัง นั่นแหละเพราะหลง คิดว่าทำ

อย่างนั้นแล้วมันดี คนเขาจะกลัว ไม่รู้ว่าเขาเกลียดแทบแย่ที่เขาไม่เข้าใกล้ ไม่ใช่ว่าเขากลัว แต่เขาเกลียด เพราะฉะนั้น มันจึงต้องทั้งขูด ทั้งขัด ทั้งถอน ทั้งทึ้งกันอย่างเต็มที่ เพราะมันฝังรากอยู่ในใจมานานแล้ว นี่คือผู้ปฏิบัติธรรม

เกี่ยวกับเรื่องทำบุญทำทาน การทำทาน การบริจาคทาน มี ๒ ชนิด

๑. **บริจาคทานภายนอก** เช่น บริจาควัตถุสิ่งของ เงินทอง ที่อยู่อาศัย ซึ่งเราทำกันได้โดยง่าย มีมากก็ให้มาก มีน้อยก็ให้น้อย ทำกันได้ไม่ยาก สำหรับการบริจาคทานภายนอก เพราะเห็นผลง่าย

๒. **บริจาคทานภายใน** ซึ่งเป็นการบริจาคที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสรรเสริญ ผู้ปฏิบัติธรรมจะต้อง บริจาคทานภายใน คือการบริจาคกิเลสออกไปเป็นทาน บริจาคโลภะ บริจาคโทสะ บริจาคโมหะ บริจาคความยึดมั่นถือมั่นต่าง ๆ ที่เราเอาโน่นเอานี่อย่างใจตัว บริจาคมันออกไปเสียให้มันเบาบางลง นี่แหละคือการปฏิบัติธรรม

เพราะฉะนั้น การปฏิบัติธรรมหรือผู้ปฏิบัติธรรมในลักษณะนี้ ไม่ได้หมายความว่า จะต้องเป็นผู้ไปอยู่วัด ยังคงอยู่บ้านได้ จะเป็นแม่บ้าน เป็นสามี เป็นภรรยา เป็นคุณพ่อ คุณแม่ เป็นคุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยาย เป็นได้ทั้งนั้น แล้วก็ยังคงทำการงาน เป็นครูบาอาจารย์ เป็นนายจ้าง เป็นนายห้าง เป็นรัฐมนตรี ทำได้ แต่ว่าในใจนั้นคงประกอบไปด้วยธรรมะ หรือคุณธรรมที่จะไม่เบียดเบียนคนอื่น ไม่เบียดเบียนตัวเอง พร้อมที่จะทำ

หน้าที่อย่างถูกต้อง เพื่อประโยชน์ที่จะเกิดขึ้น

ในสังคมทุกวันนี้ เราต้องการคนอย่างนี้อย่างยิ่ง หันไปถามทางไหน เราต้องการกันทั้งนั้น ทีนี้หันมาถามตัวเราเองว่า เราล่ะเป็นแล้วหรือยัง? ข้อนี้สำคัญ เราล่ะเป็นแล้วหรือยัง? เป็นคนอย่างที่เราต้องการแล้วหรือยัง? นี่คือ ความเห็นแก่ตัวของมนุษย์ ที่อยากจะให้คนอื่นเขาเป็นก่อน ให้เขาดีก่อน ให้เขาปฏิบัติธรรมก่อน ฉันตามหลังเธอ จะตามหลังเขาอยู่ได้สักกี่วัน อนิจจังไม่เที่ยง ใครจะไปก่อนใครยังไม่รู้ นี่คือความประมาท

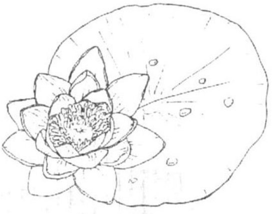
เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมไม่จำเป็นที่จะต้องไปอยู่วัด ถ้าเรารู้ว่าการปฏิบัติธรรมคืออะไร? แล้วเราฝึกปฏิบัติให้มันถูกต้อง อยู่บ้านก็ทำได้ อยู่ที่ทำงานก็ทำได้ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามิได้ประสงค์ว่า ใครปฏิบัติธรรมแล้วต้องทิ้งบ้านทิ้งเรือน ทิ้งครอบครัวไปอยู่วัด เปล่าเลย ท่านอยากจะให้ปฏิบัติธรรมอยู่ที่บ้านอย่างมีความสุข และสามารถทำงานอย่างสนุกให้เกิดผลแก่ชีวิตของทั้งส่วนตัวและส่วนรวม เพราะฉะนั้น ไม่ต้องเป็นห่วง ขอให้ทำไป ทำให้ถูกต้อง

ถ้าหากสมมติว่า เราขี้ไคลมาก ก็ไปลงอ่างอาบน้ำ หาคนอื่นขัดให้ได้ แต่ขี้ไคลข้างในไม่มีใครขัดให้ได้ สนิมข้างใน สนิมของกิเลส ของโลภะ โทสะ โมหะ อุปาทาน ยึดมั่นถือมั่นต้องขัดเอง เราก็จะยิ่งมั่นใจว่า ที่บอกว่า พุทธศาสนาเป็นศาสนาของปัญญา เป็นศาสนาที่ผู้กระทำ ผู้ปฏิบัติทุกคน

ต้องทำด้วยตัวเอง มันจริงอย่างนี้ ยิ่งทำก็ยิ่งเห็นผล ก็ยิ่งสามารถจะทำได้อย่างลึกซึ้งและก็ประจักษ์ผลชัดแจ้ง สงบเย็นทีละน้อย ละน้อย จนถึงที่สุดได้แน่นอนในชีวิตนี้ ในลมหายใจนี้ ไม่ต้องสงสัย แต่ถ้าเราทำบ้างไม่ทำบ้าง ผลมันก็กระพร่องกระแพร่ง แต่ถ้าเราเห็นผล เกิดปีติ มุ่งหน้าทำแล้วก็จะยิ่งเห็นชัดว่า นี่แหละคือ สิ่งที่ชีวิตต้องการ

ที่เราอุตส่าห์พากเพียรเหน็ดเหนื่อย เล่าเรียนหนังสือ ทำมาหากิน ก็เพื่อที่จะมีความสุข แต่เสร็จแล้วเงินทองที่มีอยู่ ตำแหน่ง ชื่อเสียง เกียรติยศ ลูกหลาน บริวารอะไรต่าง ๆ เหล่านี้ ก็ไม่เห็นหาความสุขให้เราได้เลย ใจยังคงหงุดหงิด ยังคงไม่สบาย อึดอัด มีปัญหาต่าง ๆ นี่แสดงว่า สิ่งที่เราได้อุตส่าห์ทุ่มเทแสวงหามา ซื้อความสงบไม่ได้ จัดความสงบให้แก่ชีวิตจิตใจไม่ได้ นี่คือสิ่งที่ต้องทำเอง โดยไม่ต้องใช้เงิน แต่มันต้องอาศัยกำลังภายใน นั่นคือ กำลังใจที่แน่นอน แล้วก็ทำ ทำแล้วก็จะเห็นผลคุ้มค่า แต่ในขณะที่ทำอย่าหวัง อย่าหวังว่าทำเดี๋ยวนี้จะต้องได้เดี๋ยวนี้ การปฏิบัติธรรมจะหวังไม่ได้

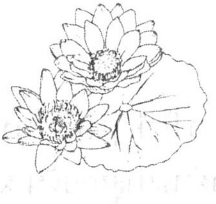
เราเรียนหนังสืออนุบาลยังต้องใช้เวลา ๒-๓ ปี ชั้นประถม ๖ ปี มัธยม ๖ ปี มหาวิทยาลัยอีก ๔-๕ ปี รวมทั้งหมดแล้วเกือบ ๒๐ ปี แล้วการปฏิบัติธรรมซึ่งเป็นสิ่งยากยิ่งกว่านั้น จึงอย่าหวัง ถ้าหวังแล้วจะหมดกำลังใจ แต่จงลงมือทำ ตั้งต้นทำ แล้วก็ทำต่อไปเรื่อย ๆ จะเกิดความรู้สึกชื่นบาน ผ่องใสเมื่อเห็นผล



ถาม : พระที่เคร่งวินัย เคร่งอย่างไร?

ตอบ : วินัย หมายถึง ศีล พระท่านต้องรักษาศีล ๒๒๗ ข้อ ท่านต้องรักษาศีล ๒๒๗ ข้อ เพื่อให้ศีลนั้นเป็นเครื่องคุ้มครองใจของท่าน ไม่ให้ไปเกี่ยวข้องหรือว่าไปหลงติดอยู่ในอำนาจของกิเลสตัวใดตัวหนึ่ง เพราะฉะนั้นที่ท่านเคร่ง ก็คือการสำรวม ถ้าหากว่าการปฏิบัติของท่านไม่เป็นการทรมานกาย จนกระทั่งทำให้กายนั้นได้รับความทุกข์ลำบาก เราก็ไม่ถือว่าเป็นสิ่งที่เรียกว่า อัตตกิลมถานุโยค คือ การทรมานกาย ซึ่งเป็นทางตึงเกินไป เช่นนี้ก็ถือว่าเป็นสิ่งที่ท่านต้องทำ คือ มีการสำรวม กาย วาจา ใจ ให้อยู่ในความสงบอันงดงามอยู่เสมอ

หากไม่มีคำถามอื่นอีก ขอเชิญนั่งสมาธิ เพื่อรวมใจให้อยู่ในความสงบ โดยใช้ลมหายใจเป็นเครื่องกำหนด





วิธีการปฏิบัติการฝึกจิตให้อยู่กับลมหายใจ

ควรเริ่มต้นด้วยการทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อมว่า **"จะทำความรู้สึกในการหายใจเข้า-ออก ให้ทุกขณะ"** แล้วลองปฏิบัติตามลำดับดังนี้

๑. ลองทดลองดูลมหายใจตามปกติว่า การหายใจเข้าและการหายใจออกคล่องแคล่ว สะดวกดีอยู่หรือไม่ พร้อมกับสังเกตระยะความยาวของช่วงการหายใจนั้นด้วย

๒. ลองหายใจให้ยาว ลึกที่สุดเท่าที่จะหายใจได้ ขณะหายใจให้ตามสังเกตจุดเริ่มที่ลมหายใจผ่านเข้าสู่กายนั้น ผ่านเข้าจุดใด และผ่านจุดใด

แล้วไปสิ้นสุดที่จุดใด เช่นเดียวกัน เมื่อลมหายใจกำลังจะผ่านออกจากกาย ให้ตามสังเกตว่า เริ่มจากจุดใด ผ่านจุดใด และจุดสุดท้ายที่ลมหายใจผ่านออก

๓. จากการตามสังเกตก็จะได้ความรู้สึกว่า จุดแรกที่ลมหายใจผ่านเข้า คือช่องจมูก แล้วผ่านช่องอก เลยไปสู่ช่องท้อง และเมื่อลมหายใจจะออก ก็เริ่มออกจากจุดที่ช่องท้อง ผ่านช่องอก และผ่านจุดสุดท้าย คือ ช่องจมูก แล้วออกจากกาย

๔. เมื่อกำหนดจุดที่ลมหายใจผ่านเข้าออกได้ทั้งสามจุด เช่นเดียวกันแล้ว ก็เริ่มเตรียมการฝึกตามลมหายใจที่ผ่านเข้าและผ่านออกทั้งสามจุดนี้

๕. ก่อนฝึกตามลมหายใจ ควรทำจิตใจให้ร่าเริง เบิกบาน แจ่มใส ทำใจให้สบาย ๆ ไม่เคร่งเคียด ไม่กังวล ไม่ตั้งความหวัง ว่าจะต้องทำให้ได้ เพราะถ้าตั้งความหวังจิตจะกังวล เคร่งเครียด กลายเป็นอุปสรรคให้ไม่สามารถจะทำได้

จึงควรทำใจให้แจ่มใสไม่กังวล หากมีความกังวลหมกมุ่น อันใดอยู่ในจิต ก็พยายามปล่อยออกไปให้หมด ให้มีแต่ความเบิกบาน ยินดีในการที่จะกระทำ

๖. นั่งหรือยืนในท่าสบาย ตัวตรง หลังตรง แต่ไม่ถึงกับเกร็ง และก็

ไม่ปล่อยตัวตามสบายจนขาดความสำรวม ใบหน้าไม่ก้มหรือเชิด ให้อยู่ในระดับพอดีเหมือนอย่างระดับพระพักตร์พระพุทธรูป สายตามองต่ำ มือหงายวางซ้อนกัน ส่วนมากจะเป็นมือขวาทับมือซ้าย

๗. เริ่มหายใจยาวช้า ๆ กำหนดจิตเพ่งไปที่ลมหายใจ ตั้งแต่จุดแรกคือช่องจมูกที่ลมหายใจค่อย ๆ ผ่านไปตามลำดับ จนถึงช่องท้อง แล้วกำหนดจิตตรงจุดที่ช่องท้องนั้น ค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ กำหนดจิตตาม จนลมหายใจออกผ่านช่องจมูก

แล้วตามลมหายใจเข้า-ออก อยู่อย่างนี้จนคล่องแคล่ว เคยชินติดเป็นนิสัย

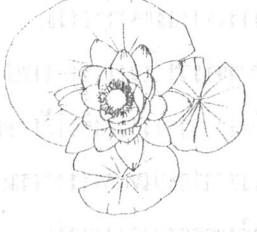
๘. ในการตามลมหายใจในครั้งแรก ๆ นั้น เป็นการยากที่จะตามได้ครบทั้งสามจุด ทั้งในการหายใจเข้าและหายใจออก แต่จงอย่าท้อใจ จงกำหนดจิต หรืออีกนัยหนึ่งก็คือกำหนดสติ เพ่งตามซ้ำ ๆ อยู่อย่างนั้นเรื่อยไป จะได้บ้างหรือตามไม่ได้บ้าง ก็คงฝึกตามอยู่อย่างนั้น แล้วจะรู้สึกได้เองว่า สามารถตามได้ตลอดยิ่งขึ้นตามลำดับ

๙. เมื่อตามลมหายใจยาวได้คล่องแคล่วแล้ว ก็ลองตามลมหายใจสั้นดูบ้างในวิธีเดียวกัน แล้วอาจจะพบว่า การตามลมหายใจสั้นนั้นยากกว่าการตามลมหายใจยาว และแล้วในที่สุดก็จะกลับมาตามลมหายใจที่เคยหายใจอยู่ตามปกตินั้นโดยอัตโนมัติ

๑๐. เมื่อเข้าใจวิธีการตามลมหายใจแล้ว ก็ฝึกที่จะตามลมหายใจอยู่เช่นนี้ในทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะเดิน ยืน นอน ทำงานหรือกระทำอะไรอยู่ก็ตาม พยายามที่จะอยู่กับลมหายใจเช่นนี้ให้ได้ตลอดจนเป็นความเคยชิน เป็นนิสัย

นี้เป็นการฝึกกำหนดจิตให้อยู่ข้างใน และในขณะเดียวกัน มีความสงบรำงับ จนอยู่ในภาวะที่จะศึกษาใคร่ครวญธรรมในเรื่องของกฎของธรรมชาติให้ได้ชัดเจนแจ่มแจ้งยิ่งขึ้น

ลมหายใจเป็นเครื่องมือที่สามารถ ใช้ได้อย่างสะดวกในทุกอิริยาบถทุกเวลาและทุกโอกาส



กองทุนธรรมสวัสดี

กองทุนธรรมสวัสดี มีจุดมุ่งหมายเพื่อรับใช้พระธรรม นำความสุขสวัสดีมาสู่เพื่อนมนุษย์ให้มีชีวิตที่ถูกต้องสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ทั้งทางกาย ทางจิต และทางวิญญาณ (สติปัญญา)

หลักในการใช้จ่ายปัจจัยจากกองทุนธรรมสวัสดี กำหนดว่า

๑. เพื่อส่งเสริมการเผยแผ่พระธรรม

๑.๑ ในรูปแบบของวรรณกรรม เทป วิดีโอ ฯลฯ

๑.๒ ในการจัดอบรมธรรมะที่มีลักษณะเป็นพุทธศาสตร์ คือ มุ่งลัด ตัดตรงสู่แก่นของคำสอนแห่งพระธรรม

๒. เพื่อส่งเสริมจริยธรรมของยุวชน

๒.๑ ด้วยการให้ทุนอุดหนุนในการเรียนแก่นักเรียน นิสิต นักศึกษา ผู้มีจริยธรรมงดงาม อันควรแก่การได้รับทุนอุดหนุน

๒.๒ ด้วยการให้ความช่วยเหลือแก่บิดามารดา หรือผู้ปกครองที่ขาดแคลนของยุวชนที่มีคุณลักษณะเด่นชัดในทางจริยธรรม

อันควรแก่การได้รับความช่วยเหลือ

ทั้งนี้ ให้เป็นไปตามหลักเกณฑ์ที่คณะผู้ดูแลรับผิดชอบในกองทุนธรรมสวัสดี ได้ร่วมกันพิจารณากำหนดไว้อย่างรอบคอบแล้วนั้น

๓. เพื่อบำรุงพระศาสนาในกรณีที่เป็นการบริจาค เพื่อส่งเสริม สร้างสรรค์ประโยชน์และธำรงรักษาพระศาสนา

๔. เมื่อเจ้าของกองทุนธรรมสวัสดี ได้มีคำขอมายังคณะผู้ดูแลรับผิดชอบกองทุนฯ ให้จัดจ่าย

คณะผู้ดูแลรับผิดชอบกองทุนธรรมสวัสดี ประกอบด้วย

๑. คุณพรจันทร์ จันทวิมล ประธาน

๒. คุณดิสสกร กุนธร

๓. คุณประกิจ วัฒนานุกิจ

๔. คุณปานตา คุนผลิน

๕. คุณจเลิศ เจษฎาวัลย์

๖. คุณอนงค์ ภูอภิรมย์

๗. คุณจิราภรณ์ กั่งเซ่ง

ขอให้คณะผู้ดูแลรับผิดชอบ กองทุนธรรมสวัสดี ได้กรุณารักษาเพิ่มพูนและดูแล ให้การดำเนินงานการใช้จ่ายปัจจัยของกองทุนธรรมสวัสดีเป็นไปตามหลักการที่ได้กำหนดไว้ข้างต้นแล้วนั้นด้วย เพื่อเป็นการร่วมใจกันจรรโลงพระศาสนา ให้สถาพรอยู่ในใจของเพื่อนมนุษย์

ขอให้ทุกท่านในคณะผู้ดูแลฯ และครอบครัว จงได้มีความสุข-สวัสดี อยู่ภายใต้พระบารมีแห่งพระธรรมเป็นนิจ

รัญจวน อินทรกำแหง

เจ้าของ กองทุนธรรมสวัสดี

อนุสรณ์งานพระราชทานเพลิงศพ คุณแม่ฟองสมุทร สายหมื่นแก้ว ตช. รจพ.

อภินันทนาการจาก บริษัท ต้นอ้อ ๑๙๙๙ จำกัด